राष्ट्र-जागृति-माला

वर्ष २] [पुस्तक २

घरों की सफ़ाई

लेखक

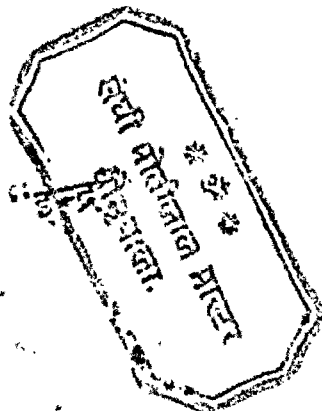
पं० गणेशदत्त शर्मा गौड़ "इन्द्र"

प्रकाशक

सस्ता-साहित्य-मंडल

अजमेर

[मूल्य ।)

१९२८

प्रथम बार]

प्रकाशक
जीतमल लूणिया, मन्त्री
सस्ता-साहित्य-मंडल, अजमेर

हिन्दी-प्रेमियों से अनुरोध

इस सस्ता-मंडल की पुस्तकों का विषय उनकी पृष्ठ-संख्या और मूल्य पर ज़रा विचार कीजिए। कितनी उत्तम और साथही कितनी सस्ती हैं! मंडल से निकली हुई पुस्तकों के नाम तथा स्थाई ग्राहक होने के नियम, पुस्तक के अंत में दिये हुए हैं, उन्हें एक बार आप अवश्य पढ़ लीजिए।

❀ ग्राहक नम्बर—

❀ यदि आप इस मण्डल के ग्राहक हैं, तो अपना नंबर यहाँ लिख रखिए, ताकि आपको याद रहे। पत्र देते समय यह नंबर ज़रूर लिखा करें।

मुद्रक
जीतमल लूणिया
सस्ता-साहित्य प्रेस, अजमेर

भूमिका

भारत एक महान देश है। इसने अपने समय में संसार को बहुत कुछ दिया है। आज भारत के ऊँचे तत्वज्ञान, धर्म, कला साहित्य और गणित-शास्त्र के लिए संसार उसका ऋणी है। और उसे आशा है कि भारत आगे भी उसको ठीक-ठीक रास्ता बतावेगा।

परन्तु जब हम अपनी ओर देखते हैं तो एक मिनट के लिए हम बड़ी चिन्ता में पड़ जाते हैं। भारत अपनी स्वतंत्रता तो चाहता है पर उसे अभी कितना काम करना बाकी है ?

सबसे पहली बात है गरीबी, फिर सफ़ाई, उसके बाद शिक्षा। जहाँ खाने को पेट भर नहीं मिलता उसके हाथ-पैरों में सफाई करने की ताक़त ही कहाँ से आवेगी ? एक भूखे भिखारी से साफ-सुथरे कपड़े पहनने और विद्या पढ़ने के लिए कहना निरी बेवकूफ़ी है। उसे सबसे पहले तो जरूरत है रोटी की। पहले आप उसे वह दीजिए; तब वह आपकी दूसरी बातों पर ध्यान देगा।

राष्ट्र-जागृति-माला में ऐसा ही साहित्य देने की कोशिश की जायगी जिसके पढ़ने से देश अपनी गरीबी को दूर कर सके

और उन खास खास बातों को जान सके जिनकी जानकारी होना बहुत ज़रूरी है।

देश का बहुत बड़ा हिस्सा गाँवों में रहता है, इसलिए ग्राम-सुधार पर इस माला में अधिक ध्यान दिया जायगा।

घरों की सफाई इस तरह की पुस्तकों में सब से पहली चीज़ है। अगर हम अपने घरों की सफ़ाई की तरफ़ ही ध्यान नहीं दे सकते तो हम और क्या कर सकेंगे ?

इस विषय में ग़रीबी की दलील हर जगह नहीं काम दे सकती। हमने देखा है कि गरीबों के घर पैसे वालों के घरों की बनिस्बत कहीं साफ़ सुथरे होते हैं। यहाँ पैसे के लिए हमारा काम नहीं रुकता। उसका कारण है हमारा आलस्य। जब तक हम उसे दूर नहीं करेंगे—कुछ न कर सकेंगे। इसलिए इस किताब में सब से पहले इसी प्रश्न पर विचार किया गया है। सफ़ाई और किफ़ायत के सीधे सादे उपाय भी जगह जगह बताये गये हैं।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक पाठकों को विशेष प्रिय होगी और इसमें लिखी बातों से वे फ़ायदा उठावेंगे।

पुस्तक के अन्त में घरेलू जीव जन्तुओं पर एक अध्याय है। उनमें एक दो बातें और जोड़ दी जातीं तो अच्छा था।

चिमगादड़, चामचिराई तथा चील, उल्लू, फाख्ता आदि का उल्लेख नहीं है। ये जानवर बड़े मनहूस समझे जाते हैं। सूने

मकानों में ये अपना अड्डा जमा लेते हैं और घर को अपनी बीट से बहुत गन्दा कर डालते हैं। इसलिए मकानों में ऐसे कोई सुराख या खिड़कियाँ नहीं रहने देना चाहिए जिससे ये चिड़िया, कबूतर आदि मकानों में घुसकर उसको खराब न कर सकें। क्योंकि कितनी ही बार ऐसे सुराखों में चिड़ियाएँ अंडे भी दिया करती हैं और उन्हें चूहे, बिल्ली आदि खा कर गंदगी पैदा करते हैं।

एक बात और है। देहात के लोगों को जो अक्सर बाहर टट्टी जाते हैं एक बात याद रखनी चाहिए। बाहर खेतों में टट्टी जाते समय वे एक छोटी सी कुदाली या खुरपी भी साथ रक्खें तो बड़ा अच्छा हो। टट्टी-बैठने से पहले एक छोटा सा गढ़ा कर लिया जाय और उसमें मल त्याग करने पर फिर उस पर से सूखी मिट्टी डाल दी जाय। इससे गाँवों के आस-पास की हवा गंदी नहीं रहेगी; और मल के उपयोगी तत्व सब जमीन में रह सकेंगे। अथवा खाद के गढ़े पर लम्बे पटिये डाल कर उनमें भी मल त्याग किया जा सकता है। ऊपर से मट्टी डालना तो यहाँ पर भी भूलना नहीं चाहिए।

हम आशा करते हैं यह पुस्तक पाठकों को बहुतेरी उपयोगी बातें बतावेगी।

संपादक

हमारे देश के विषय में

कुछ जानने योग्य बातें

भारत की लम्बाई करीब २००० मील, चौड़ाई १८०० मील, रकबा १८०५३३२ वर्गमील और आबादी ३१८९४२४८० है।

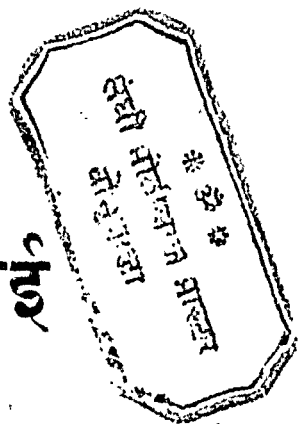
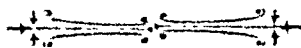
भारत में २३१६ शहर हैं जिनमें ६७६५०१४ आबाद मकान हैं और ३२४७५२७६ मर्द और औरतें रहते हैं।

पर भारत का सच्चा रूप तो उसके गांव हैं।

भारत में ६८५६६५ गांव हैं, उनमें ५८४३३३७५ आबाद मकान हैं जिनमें कुल २८६४६७२०४ मर्द और औरतें रहती हैं।

अर्थात् मनुष्य जाति का छठा हिस्सा भारत के गांवों में रहता है। प्रत्येक १० भारतीयों में से गांवों के रहने वाले ९ होते हैं और एक शहर का।

देश में १३९०९५ प्राथमिकशालाएं, ८१९० मिडल और हाईस्कूल, २१२ कॉलेज और ५४४७ खास तरह की शालाएँ हैं। और इनमें कुल ७२७२६८६ विद्यार्थी शिक्षा पा रहे हैं; जिनका प्रमाण कुल आबादी के सैकड़ा साढ़े पांच होता है।

देश में ५ से १० वर्ष की उम्र में पाठशाला जाने वाले बालकों की संख्या ४७,४९,००० है और १० से १५ वर्ष वालों की २१,८६,०००। इसी उम्र के जो बालक पाठशाला में नहीं जाते हैं, उनकी संख्या क्रमशः ४,२५,२५,००० और ३,४९,८२,००० है।

घरों की सफ़ाई

अध्याय पहिला

गाँव

जिस तरह जीवात्मा के निवास के लिए उत्तम शरीर की जरूरत है, और उसमें जरा-सा भी दोष ...ने पर जीवात्मा दुःखी होता है, तथा उसे छोड़ने की तय्यारी करता है, उसी तरह मनुष्य के लिए अच्छे घरों की आवश्यकता ...। प्राचीन-काल में भारतवासी घरों में बहुत ही कम रहते थे। उनके विचारों में जितनी महानता थी, उतना ही उनका घर भी विशाल होता था। दिशायें दीवार और आकाश छत तथा पृथ्वी उनका फर्श होता था। पृथ्वी पर के सब जीव-मात्र उनका कुटुम्ब परिवार था। उन दिनों "वसुधैव-कुटुम्बकम्" (अर्थात, यह संसार ही हमारा परिवार है, इस बात) को मानने वाले लोग अधिक थे। वे अपने जीवन का अधिक भाग जंगलों में, वृक्ष के नीचे घास, फूस और पत्तों की झोंपड़ियों में आनन्द से बिताते थे।

पुराने ज़माने में भारत के ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य; चारों आश्रमों का अच्छी तरह पालन करते थे। इन आश्रमों में केवल

लागत का ब्यौरा

कागज़	९५)
छपाई	१०५)
बाइंडिंग	१०)
व्यवस्था, विज्ञापन लिखाई आदि खर्च	१५०)
	३६०)

प्रतियाँ २०००

एक प्रति का लागत मूल्य ≡)

ठकर विद्यार्थियों को ब्रह्मचर्य-व्रत का पालन कराना, और विद्या पढ़ाना ठीक नहीं समझा।

ब्रह्मचर्य के बाद "गृहस्थ" अर्थात् घर में रहने का "आश्रम" आता है। बाद में फिर "बान-प्रस्थ" जो कि वन में रह कर जीवन बिताने का इशारा कर रहा है, और इसके बाद "संन्यास" जो त्यागी-जीवन बनाता है—आता है। अर्थात् यदि ध्यानपूर्वक देखा जाय तो सौ वर्ष की उम्र में मुश्किल से २५।३० वर्ष ऐसे निकलते हैं जो घर में रह कर बिताये जा सकते हैं। जीवन के बाक़ी ७५ वर्ष बन ही में वृक्षों के नीचे अथवा पत्तों की झोंपड़ियों में बिताने पड़ते थे। यही एक ख़ास कारण था कि पहिले समय में भारतवासी पूरी उम्र पाते थे।

आजकल भी (साइंस जैसी विद्या के जानकार) लोग इस बात को मानते हैं कि घरों में रह कर जीवन बिताने वालों से तो उन लोगों की तन्दुरुस्ती अच्छी होती है जो कि जंगलों में, वृक्षों के नीचे या झोंपड़ियों में रह कर अपनी उम्र गुज़ारते हैं। शहरों के ऊँचे-ऊँचे मकानों में रहने वालों से तो, जंगलों में टपरियाँ बाँध कर रहने वाले लोग अधिक दिन जीते हैं! इस तरह उनके तन्दुरुस्त और बड़ी उम्र वाले होने का कारण क्या है? इसपर हम लिखते, परन्तु इस पुस्तक का विषय यह नहीं होने के कारण हम यहाँ अपने विचार प्रकट नहीं कर सकते। अस्तु—

हम पीछे कह आये हैं कि क्या धनी और क्या निर्धन, पहिले सभी अपने जीवन का अधिक भाग—लगभग ¾ आयु जंगल में ही बिताया करते थे। हमारे प्राचीन इतिहासों के सुनने और पढ़ने वालों से यह छुपा नहीं है कि राज्य के सुख-भोग

एक ही आश्रम "गृहस्थ" नाम से पुकारा जाता है। 'गृहस्थ' शब्द का अर्थ "घर में रहने वाला" है। ब्रह्मचर्य पालन के लिए गुरुकुल में रहना पड़ता था। उन दिनों गुरुकुल, गाँवों से बाहिर जंगलों में नदी, तालाब या झरने के पास होते थे। उनके चलाने वाले और वहां पढ़ाने वाले वेद-वेदांग के जानकार बड़े-बड़े महर्षि लोग होते थे। इस तरह के सैकड़ों गुरुकुल भारत में चलते थे और प्रत्येक कुल में सैकड़ों ब्रह्मचारी विद्याभ्यास करते थे। इतना होते हुए भी आजकल के विद्यालयों की भाँति ऊँची-ऊँची इमारतों के बनाने की जरूरत नहीं होती थी। वे अपना पैसा ईंट और चूने में वर्बाद कर के भारतीयों की तन्दुरुस्ती बिगाड़ना ठीक नहीं समझते थे। यंहाँ ऐसा नहीं समझ लेना चाहिए कि उनके पास रुपया पैसा नहीं था, इसलिए गुरुकुल के निमित्त मकान नहीं बनवा सकते थे! गुरुकुल चलाने वालों को धन का टोटा नहीं रहता था, क्योंकि सैकड़ों चक्रवर्ती सम्राट्, (चारों दिशाओं के राजा) राजा महाराजा उनके चेले होते थे। उनकी आज्ञा का पालन करते थे और उनके इशारों पर कठपुतली की तरह नाचा करते थे। इसके अलावा सभी राजकुमारों को उन त्यागी तपस्वियों के कुल में रह कर ब्रह्मचर्य के साथ विद्यायें सीखनी पड़ती थीं। राजा और रंक का भेदभाव मिटा कर कुलों में ब्रह्मचारियों को रहना पड़ता था। वे चाहते तो जहाँ-तहाँ आकाश को छूने वाले और राज-महलों को शर्माने वाले "राजकुमार-विद्यालयों" के मकान बनवा सकते थे। परन्तु उन ऋषियों को घरों के अन्दर पैदा होने वाले दोषों का पूरा-पूरा ज्ञान था। इसलिए उन्होंने आजकल की तरह घरों में

भोगने बाद बड़े-बड़े चक्रवर्त्ती महाराजा अपने वारिस (बेटे) को राजगद्दी पर बिठा कर बन को चले जाते थे और बड़े-बड़े राज-महलों के सुखों को ठुकराते हुए सच्चा सुख वृक्षों के नीचे रह कर, पत्तों और घास-फूस की बनी झोपड़ियों में शान्ति पाते थे। कहने का मतलब यह कि, जब बड़े-बड़े राजमहल, जो सब तरह से अच्छे बनाये जाते थे, मनुष्य की उन्नति में रुकावट डालने वाले समझे गये तब आजकल के हमारे घरों के विषय में क्या कहा जाय ? इसे समझदार पाठक खुद सोच सकते हैं।

इस ज़माने में मनुष्य के लिये "घर" एक बहुत ही ज़रूरी चीज़ समझा जाता है। वह ज़माना बीत गया, जब कि लोग वन-वास को अच्छा समझते थे और घर में रहना बुरा गिना जाता था। अब घरों में रहना भलमनसाहत, उन्नति और बड़-प्पन का लक्षण बन गया है, और जंगलों में रहना जंगलीपन, मूर्खता और गवाँरपन का कारण गिना जाता है। गृहस्थी ही घर में नहीं रहते, बल्कि आजकल ब्रह्मचारी भी अच्छे-अच्छे मकानों में बैठ कर विद्या पढ़ते हैं। वान-प्रस्थियों का काम भी बिना मकान के नहीं चलता। "वानप्रस्थाश्रम" नाम से बड़े-बड़े मठ-मंदिर बनवाये जा रहे हैं। संन्यासियों की हालत तो और भी अनोखी है! वे लोग सुन्दर, सजे हुए टेबल, कुर्सी, मेज, पलंग आदि सामान वाले बँगलों, कोठियों और राजमहलों की मेहमानी उड़ाया करते हैं। छोटे-छोटे गाँवों में, जंगलों में, झोंपड़ियों में उन्हें अच्छा नहीं लगता। साधु नामधारी त्यागियों ने अभी तक घरों में रहना नहीं छोड़ा। उनके मठ, मन्दिर, अखाड़े और आश्रमों को देखने से आपको उनके रंग-ढंग का पता लग

जायगा। घर-घर भीख माँगने वाले भिखारियों को भी रात के वक्त सोने तथा आराम करने के लिए धर्मशाला, सराय और चौपाल में जाना पड़ता है। मतलब यह कि, धनी-निर्धन, विद्वान मूर्ख, त्यागी-भोगी, उच्च नीच, सज्जन-दुष्ट, दाता और भिखारी सभी को इस वर्त्तमान समय में घर की बड़ी ज़रूरत है—बिना घर के किसी का काम नहीं धक सकता।

घरों के झुंड को गाँव, कस्बा, और शहर के नाम से पुकारते हैं। अब हम छोटे-छोटे गाँवों के घरों पर यहाँ थोड़ा विचार करेंगे। गाँवों में अक्सर घर अलग-अलग बनाये जाते हैं, लेकिन एक मकान से दूसरे मकान का फासला कम रहने से रास्ते तंग हो जाते हैं, जिनमें से गाड़ी घोड़े अच्छी तरह नहीं आ जा सकते। बहुत ही गरीब लोग पत्ते या घास की टट्टियाँ बाँध कर उनकी दीवारें बनाते हैं। उन्हें गोबर-मिट्टी से लीप पोत देते हैं और ऊपर भी पत्ते या घास की छत डालते हैं। मध्यम दर्जे के लोग मिट्टी की दीवारें चुनते हैं और उनपर छप्पर घास फूस पत्ते वगैरः का डालते हैं। जिनके पास कुछ पैसा होता है वे मिट्टी की या ईंटों की दीवार बना कर उसपर खपरैल चढ़ा कर, घर तय्यार करते हैं। आजकल खपरैलों की जगह टीन के पतरे भी काम में आने लगे हैं।

छोटे-छोटे गाँवों में हर एक आदमी अपने मकान के आस-पास थोड़ी बहुत जगह जरूर घेरता है, जिसे आँगन, चौक, बाड़ा, या ग्वाड़ा कहते हैं। इसमें वे अपने बैल, गाय, भैंस, बकरी, घोड़ा-घोड़ी, गाड़ी, हल, चरस वगैरः अपने खेती के सामान रखते हैं। यह गाँवों का रहन-सहन बड़ा ही पवित्र और उत्तम

जीवन बन सकता है, अगर इसमें हमारे गाँवों में रहने वाले भाई थोड़ी बुद्धि और मेहनत से काम लें। मैं इस बात को मानता हूँ कि हमारे गाँवों के रहने वाले मेहनती भी हैं और अपने भले-बुरे को समझने की बुद्धि भी परमात्मा ने उन्हें दी है। अभी हाल में हिन्दुस्तान की सफर से लौट कर, ब्रिटिश पार्लामेण्ट के मज़दूर मेम्बर मि० मार्डी जोन्स ने इङ्गलैण्ड में "इण्डियन डेलीमेल" अख़बार में ख़बर भेजने वाले एक आदमी से कहा है कि—

"......जो भी भारत के किसान अनपढ़ हैं, लेकिन फिर भी साधारण बुद्धि में वे योरोप और अमेरिका के पढ़े लिखे लोगों से कम नहीं है।" इत्यादि—

अर्थात् अगर हमारे किसान भाइयों को; जो कि जगली माने जाते हैं, उनके हित की बातें समझाई जावें तो वे सहज ही में समझ सकते हैं। क्योंकि—

"भल अनभल निज पशु पहिचाना।"

(अर्थात्) अपना भला बुरा तो पशु भी जान सकता है, फिर ये लोग तो आखिर मनुष्य-शरीरधारी हैं; चाहिए उन्हें समझाने वाला। वे हमारे शहर के लोगों से जल्दी सँभलने वाले हैं।

गावों में ठंड और गर्मी की मौसिम तो जैसे-तैसे कट जाती है, परन्तु बरसात जो भी किसानों की जिन्दगी का आधार है तो भी इस मौसम में गाँवों में गन्दगी ज्यादा हो जाने से उनकी तन्दुरुस्ती और जिन्दगी को नाश करनेवाली बन जाती है। घर के पास ही पशुओं के बाँधने का या खड़े रहने का बाड़ा या घर

होता है। इसलिए उनके पतले गोबर की सब दूर कीचड़ मच जाती है। हरीघास, पतला गोबर और जानवरों का पेशाब मिल कर बड़ी घिनौनी हालत हो जाती है। वहाँ दुर्गन्ध उठने लगती है, खड़ा नहीं रहा जा सकता। आँखों से देखने में नफ़रत पैदा होती है। गोबर, मूत और बरसात के जल से मिला हुआ कीचड़ बाड़े में जहाँ तहाँ छोटे-छोटे गड्ढों में भरा सड़ा करता है। उन पर मच्छर और मक्खियाँ उड़ती और अण्डे देती रहती हैं। इस गन्दगी के कई कारण हैं—

(१) उसे दूर करने में आलस्य।

(२) उससे होनेवाली हानियों से बे-खबरी।

(३) खेती के काम से फ़ुरसत न मिलना।

(४) ग़रीबी।

ऐसा तो कोई भी नहीं है जो जान बूझकर अपने लिए तकलीफ़ें मोल ले। और किसानों को इस गन्दगी के हटाने के तरीके बता दिये जावें तो, वे ज़रूर सुखी हो सकते हैं। परन्तु जो उपाय बताये जावें वे सीधे-सादे और कम खर्च के हों। क्यों कि भारत के किसानों की गरीबी हद दर्जे की है। करोड़ों किसान ऐसे हैं जिन्हें दोनों वक्त सूखा रूखा अन्न भी खाने के लिए नहीं मिलता !!!

बाड़े की सफाई का सबसे अच्छा उपाय यह है कि ढोरों को खुला न रखा जावे। उन्हें एक कतार में ठीक तरह से बाँधा जावे, जिससे सभी पशु अपना गोबर और मूत्र एक ही ओर कर सकें। उनके पीछे की तरफ़ ज़मीन कुछ ढालू रखी जावे

ताकि मूत्र उधर ही बह जावे। पशु बाँधने की जगह एक सी हो—ऊँची, नीची, गड्ढेदार न हो। बरसात या ठंड में जिस छप्पर में वे बाँधे जावें उसमें बारिश का पानी बौछारों से या छप्पर में से टपक कर अन्दर न आने पावे। इसी तरह उनका मूत और गोबर समय पाते ही उनके पास से उठा कर दूर फैंक दिया जावे, ताकि पशु अपने पैरों से उसे कुचल कर जगह खराब न करने पावें। एक ढोर का मुँह पूरब में और दूसरे का दक्षिण में और तीसरे का उत्तर में तो चौथे का पश्चिम में, इस बे ढंगे ढँग से बाँधे हुए ढोरों का मकान हरगिज़ साफ नहीं रखा जा सकता। और न खुले फिरने वाले ढोरों का बाड़ा ही साफ रखा जा सकता है। छुट्टे पशु तो एक बैठे हुए दूसरे पशु पर गोबर कर देते हैं, और मूत देते हैं जिससे बैठा हुआ ढोर लथपथ हो जाता है और बहुत ही दुखी होता है। किसान लोग अगर थोड़ा सा ध्यान इस तरफ दें तो सहज ही में वे अपने जीवन को बढ़िया और सुख का जीवन बना सकते हैं।

पशुओं की जगह की ही तरह अपने घर के आँगन, चौक को इस तरह बनाना चाहिए कि उसमें बारिश का पानी ठहरने न पावे। आँगन में किसी तरफ थोड़ा सा ढालू कर देने से सहज ही में पानी निकल जाता है। अगर आँगन में बारिश से कीचड़ हो जाती हो तो वहाँ, पत्थर, कंकर, ईंटों के टुकड़े, खपरैल, रेती आदि कूट कर उसे ठीक बना लेना चाहिए। ऐसे आँगन में जहाँ मनुष्य घूमते फिरते हैं पशुओं को नहीं आने देना चाहिए। उन्हें अपने बाड़े में ले जाने का रास्ता अलग बनाना चाहिए। पशुओं के घूमने फिरने से बारिश में कीचड़ हो जाती है और गड्ढे

पड़ जाते हैं। घास फूस रखने की जगह एकान्त में होना चाहिए जिससे कि सब जगह कचरा न फैलने पावे।

अक्सर देखने में आया है कि हमारे किसान भाई बरसात में ऊग आनेवाली घास-फूस को अपने आँगन में से खोद कर साफ़ नहीं करते। अपने खेत के पौधों की बढ़ती के लिए तो सैकड़ों हज़ारों बीघा खेतों की घास-फूस नींद (खोद) कर साफ़ कर डालते हैं, परन्तु अपने घर का छोटा सा आँगन उनसे साफ़ नहीं रखा जा सकता। यह उनका आलस्य ही कहा जाता है। यही नहीं, बल्कि कद्दू, गिलकी, तोरई, आल, आदि की बेलें वे और बो देते हैं, जो घर के छप्परों पर, दीवारों पर, या ज़मीन पर फैल कर कचरा करती हैं। आँगन में हरियाली पा कर वहाँ मच्छर, डाँस, वगैरः हरियाली में रहनेवाले जीव-जंतु बढ़ने लगते हैं। इसलिए घर के आंगन में ऊग आनेवाली घास-फूस को जड़ से खोद कर दूर फैंक देना चाहिए। इससे मलेरिया वगैरः बुखार पैदा करनेवाले कीड़ों का दाव नहीं लगने पावेगा। हां, यदि चाहो तो आँगन में या घर के आस-पास ऐसे दरख़्तों को लगावो जो हवा को साफ करने में मदद दे सकें। जैसे एरण्ड, तुलसी वगैरः। तुलसी और एरण्ड में हवा साफ करने की ताक़त है। पुराने जमाने में हर एक हिन्दू अपने चौक-आँगन में दरवाज़े के सामने "तुलसी क्यारी" रखता था। उसका असली मतलब यही था कि मकान की हवा साफ होती रहे। लेकिन भोले हिन्दुओं ने तुलसी के ख़ास गुणों को भुला कर उसकी पूजा और उसका विवाह इत्यादि काम आरंभ कर दिये जिसका नतीजा उलटा हो गया। इसी तरह एरण्ड के पत्ते भी कई रोग पैदा करनेवाले कीड़ों का नाश कर देते हैं।

उसकी गन्ध ही से ये बीमारी के कीड़े दूर भागते हैं। इसलिए देहाती किसानों को चाहिए कि इन पौदों को लगाकर अपनी तन्दुरुस्ती का बचाव करें।

गांवों के घरों के बनाने का ढंग भी ठीक नहीं होता। मिट्टी पर मिट्टी थाप-थाप कर, आड़ी टेढ़ी, ऊँची नीची, तिरछी बांकी दीवारें बनाते हैं और वे भी ऊँची नहीं नीची ही बनाते हैं। हवा के आने जाने के लिए दीवारों में खिड़कियां, बारियां, छेद, रोशनदान वगैरः कुछ नहीं रखते। सिर्फ आने जाने का दरवाजा रक्खा जाता है। अगर छप्पर और दरवाजे में से हवा मकान के अन्दर न आवे जावे तो, यों कहा जा सकता है कि मकान में हवा आने के लिए जान बूझ कर कोई जगह ही नहीं रक्खी जाती। जो कुछ भी होती है वह अपने आप रह जाती है, रक्खी नहीं जाती !! यह बड़ी भारी बुराई है। मकानों में ऐसी खिड़कियाँ और दरवाज़े जरूर होने चाहिएँ, जिनसे हवा मकान में से इधर से उधर अच्छी तरह निकल जा सके। जिस मकान में एक ही दरवाज़ा होता है उसकी हवा साफ नहीं हो सकती। क्योंकि जो हवा उसमें भर जाती है, वह फिर निकल नहीं पाती। वहाँ जगह न होने से नई साफ हवा उसमें घुस नहीं सकती। नतीजा यह होता है कि बाहिर की हवा दरवाज़े से टकरा कर चली जाती है—अन्दर नहीं जाने पाती। हां, अगर मकान में कोई दूसरा दरवाजा हो तो फिर मकान के भीतर हवा आजादी से आ जा सकती है। इसलिए मकान में सिर्फ अपने आने जाने का दर-वाज़ा ही न रख कर हवा के आने जाने का रास्ता भी रखना चाहिए, जो कि हमारी पहिली खुराक है।

हवा के खराव रहने से हमारी तन्दुरुस्ती भी खराव हो जाती है। क्योंकि हवा हमारी सब से पहिली खुराक है। बिना अन्न भोजन के मनुष्य हफ्तों जी सकता है, और बिना जल के भी घंटों तक रह सकता है लेकिन हवा के बिना तो वह कुछ मिनिटों ही में मर जायगा। मुँह और नाक को थोड़ी देर दवाइए और अन्दर हवा का आना रोक दीजिए; थोड़ी ही देर में जी घबराने लगेगा और कुछ मिनिटों तक यों ही रखा कि मनुष्य मर जायगा। मतलब, यह कि मनुष्य के लिये हवा जरूरी चीज है। बिना इसके काम चल नहीं सकता, इसलिए इस जरूरी खुराक की सफाई पर पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिए। हमें यह समझ लेना चाहिए कि हम हवा के समुद्र में रहनेवाली मछलियाँ हैं। जिस तरह विना पानी के मछली जीती नहीं रह सकती, और जिस तरह गन्दे पानी में रह कर मछली का तन्दुरुस्त रहना और ज्यादा दिन तक जी सकना मुश्किल है, उसी तरह, हमारा भी विना हवा के अथवा गन्दी हवा में रहना खतरनाक है। इसलिए जिन घरों में हमें रहना पड़ता है उनमें हवा की सफाई के लिए खिड़कियाँ और दरवाजों की बहुत बड़ी जरूरत है।

इसके साथ ही साथ मकानों की बनावट इस तरह की होनी चाहिए; जिसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके। जिस घर में सूरज का प्रकाश नहीं पहुँचता वह घर बीमारी के कीड़ों का अड्डा बन जाता है। ठंडे और अँधेरे घरों में या घरों के कोनों में रोग पैदा करने वाले कीड़े अच्छी तरह रहते हैं और फलते फूलते हैं। इसलिए मकान बनवाते वक्त इस बात का अच्छी तरह ध्यान रखा जावे कि उसमें सूरज की धूप अच्छी तरह पहुँच सके।

अँधेरे मकानों के रहने वाले मनुष्य कभी नीरोग और तन्दुरुस्त नहीं रह पाते। ऐसे पौधों को ही सबूत के लिए लीजिए जिन्हें धूप न मिलती हो, तो आप देखेंगे कि छाया में रहने वाला या सूरज की रोशनी न पा सकने वाला पौधा उतना मोटा ताज़ा, और बड़ा नहीं होता जितना कि धूप में रहने वाला होता है। इसी तरह वह मनुष्य है जो बिना उजेले के मकान में रहता है। हवा की सफ़ाई बिना सूरज की रोशनी के कभी नहीं हो सकती। आप कितनी ही खिड़कियाँ और दरवाज़े अपने मकान में हवा के आने जाने के लिए भले ही रखावें; पर अगर वहाँ सूरज की रोशनी नहीं पहुँचती तो वहां की हवा कभी साफ नहीं रह सकती। इसलिए जैसा हवा का ध्यान रखा जावे वैसा ही मकान में उजेले के आ सकने का भी विचार रखना ज़रूरी है। गाँवों के रहनेवालों को मकान बाँधते समय इन बातों का खयाल जरूर रखना चाहिये।

गाँव के लोग अपने घरों की दीवारें आड़ी-टेढ़ी बनाते हैं, यह ठीक नहीं है। जहां तक हो सके दीवारें सीधी होनी चाहिए। नीचे से मोटी और ऊपर जाकर सकड़ी दीवारें नहीं होनी चाहिएं। इसके अलावा दीवारें कम से कम पाँच छः हाथ ऊँची जरूर होनी चाहिए। इससे घर में रहनेवाले मनुष्यों के साँस लेने और छोड़ने से खराब हो जानेवाली हवा को निकल जाने और साफ हवा को अन्दर आ जाने में कोई रुकावट नहीं हो सकेगी। अंग्रेजी ढङ्ग से बने हुए मकानों में देखा जाता है कि वे दीवारें खूब ऊँची बनवाते हैं। जहां हो सकता है हवा और उजाला आने के लिए बहुत से दरवाज़े और खिड़कियाँ रखते हैं। यहाँ तक कि छत के पास भी खिड़कियाँ रखते हैं। यह न समझा जाय

कि इस ढङ्ग से बंगले और कोठियाँ ही बनाई जाती हैं ! नहीं, आप अपने छोटे से मकान को भी, यहाँ तक कि अपनी पत्तों की झोपड़ी को भी उनसे कहीं अधिक सुभीते वाली बनवा सकते हैं। गाँवों के रहनेवाले किसान लोग अगर हमारी इन बातों पर ध्यान देंगे तो शहरों के रहने वाले लोगों से भी अपने को अधिक सुखी बना सकेंगे।

गाँवों के लोग अपने घरों की दीवारों को गोबर-मिट्टी से लीपते हैं और मकान का फर्श भी गोबर मिट्टी से या घोड़े की लीद और मिट्टी से लीपते हैं। दीवारों पर सफेदी कभी करते ही नहीं। इससे एक तो मकान की शोभा नहीं बढ़ने पाती और दूसरे उसमें उजाला भी कम रहता है। कहीं कहीं पाँडू नाम की सफेद मिट्टी पोतने के काम में लाई जाती है, परन्तु सिवाय सफेदी के उसमें खास गुण नहीं होते। मिट्टी के बने मकानों में, मिट्टी से बनी दीवारों में बीमारी के कीड़े अच्छी तरह पलते हैं। प्लेग हैजा जैसे डरावने रोगों के कीड़े ऐसी दीवारों में अच्छी तरह चैन करते हैं और उसमें रहने वालों का नाश कर डालते हैं। इसलिए दीवारों को चूना, कलई से पुतवाना चाहिए। चूना कोई बहुत ज्यादा महँगी चीज नहीं है। दो पैसे सेर से लगा कर ४ पैसे सेर तक अच्छा चूना मिल जाता है। थोड़ा सा लालच छोड़ कर या तमाखू बीड़ी के खर्च में कमी करके मकान को चूना—कलई से जरूर ही पुतवाना चाहिए। हर छठे महीने न हो सके तो, साल भर में एक बार तो अपने रहने के मकान में चूने से जरूर ही सफेदी कर देनी चाहिए। चूने में बीमारी पैदा करने वाले कीड़ों को फौरन् ही मार डालने की ताक़त है। प्लेग,

हैजा, इन्फ्लुएञ्जा जैसे भयंकर रोगों के कीड़े, चूने से पुती दीवारों पर नहीं ठहरने पाते—मर जाते हैं या भाग जाते हैं। इसके सिवाय खटमल, पिस्सू, मच्छर जैसे छोटे छोटे जंतु भी चूने से पुती हुई दीवारों पर कम टिकते हैं।

गाँवों में अन्न रखने की कोठियाँ हर एक घर में होती हैं। उन्हें भी लीप पोत कर बिलकुल साफ़ रखना चाहिए। उनके नीचे का भाग ऐसा बना हुआ होना चाहिए कि उनके नीचे, कचरा-कूड़ा, चूहे, साँप, बिच्छू वगैरः न रह सकें। अन्न से खाली हो जाने के बाद कोठियों को बिना कारण ही बन्द करके नहीं रखना चाहिए, उनके मुंह खुले छोड़ देना ठीक है। साथ ही अगर उन्हें अन्दर से लीप भी दिया जाय तो ठीक हो। कोठियों को ऐसी जगह नहीं रखना चाहिए जहाँ वे हवा और रोशनी के आने में रुकावट करें। ऐसे कोनों में भी नहीं रखना चाहिए जहाँ उनकी आड़ में बीमारी के कीड़े ठंड और अँधेरा देखकर छुपकर बैठ सकें। इसी तरह चक्की को भी मकान में ठीक जगह पर ही रखना चाहिए। कोने में अड़ा कर रखने से सफ़ाई नहीं रह सकती।

पानी रखने का परैंडा सोने बैठने और रहने की जगह नहीं बनाना चाहिए। बन्द मकान के अन्दर पानी रखने की जगह कभी नहीं बनाना चाहिए। मकान के आंगन में या बरांडे में ही पानी रखने की जगह होनी चाहिए। और अगर हो सके तो, वह जगह पत्थर और चूने की पक्की बनवा देनी चाहिए जिससे कि पानी ज़मीन के भीतर न मरने पावे। अगर कच्चा परैंडा ही हो तो वह इतना ढालू बनाया जाय कि वहां पर पड़ने वाला पानी

ठहरने न पावे—ढुलक कर चला जावे। मकान के अन्दर किसी तरह की सील, नमी नहीं रहने देनी चाहिए। आसपास की जमीन ऊँची होने से अक्सर मकान में सील रहती है, इसलिए मकान की कुर्सी हमेशा ऊँची ही रखनी चाहिए, आसपास की जमीन ऊँची होने से अगर मकान में सील रहता हो तो उसे नीची कर देना नहीं भूलना चाहिए। क्योंकि नमीदार, सीले, मकानों के रहनेवाले कभी तन्दुरुस्त नहीं रह सकते। वे हमेशा बीमार ही बने रहते हैं। इसी तरह बरसात में भी मकान, गीला न होने पावे, इस बात का ज्यादा ध्यान रखना चाहिए।

मैली गन्दी और बे-काम की चीजें घर में बटोर कर रखना बड़ा ही मैलापन है। फूटी हांड़ियाँ, फटे और मैले चिथड़े, टूटी फूटी लाठियाँ, फटे पुराने जूते इत्यादि निकम्मी चीजों को घर में इकट्ठी कर के मकान की हवा को खराब नहीं करना चाहिए। मैले कपड़े घर में नहीं रखने चाहिए, जहां तक हो सके उन्हें फौरन धो डालना चाहिए या धुलवा लेना चाहिए। ओढ़ने बिछाने के कपड़े साफ़-सुथरे रखने चाहिए। उन्हें जमीन पर किसी कोने में न डाल कर, किसी रस्सी पर ऊँचे रख देना चाहिए। कई शौक़ीन आदमियों को तकिया लगाने का तो शौक़ होता है, परन्तु कभी-कभी वह इतना मैला हो जाता है कि देखने से तबियत नफ़रत खाती है। मैल से काला-स्याह, बदबूदार, और घिनौना होता है। ऐसे तकियों को फौरन घर से बाहिर निकाल फैंकना चाहिए, या जला देना चाहिए। बिछौनों को १५।२० दिन में एकदफा सूरज की धूप में जरूर डाल देना चाहिए। फटे, पुराने, मैले गुदगुदे बिछौनों के बदले साफ़ चटाई पर सोना

चाहिए। अक्सर यह देखने में आता है कि रुई के गद्दे और रजाई के कपड़े इतने मैले हो जाते हैं कि आँखों को नहीं सुहाते। लेकिन फिर भी वे लोग उन्हें अपने काम में लाते हैं—यह गन्दापन बहुत नुक्सान पहुँचाने वाला है। जहाँ तक हो सके ऊनी कम्बलों को अपने ओढ़ने-बिछाने के काम में लाओ।

रोटी बनाने की जगह अलग ही होनी चाहिए और वह बिलकुल साफ़-सुथरी लिपी-पुती होनी चाहिए। चूल्हा और चौका कम से कम दिन में एक बार ज़रूर ही लीप डालना चाहिए, और अगर भोजन बनाने के बाद ही चूल्हा चौका लीप दिया जावे तो और भी अच्छी बात है। रोटी बनाने के काम में आने वाले बर्तन माँज धो कर बहुत ही साफ-सुथरे रखने चाहिए। चकला और बेलना भी धो पोंछ कर रखना चाहिए। रसोई बनाते वक्त काम में आने वाले कपड़े की सफ़ाई बहुत ज़रूरी है। दो-चार दिन में इस कपड़े को अगर उबलते हुए पानी में डाल कर धो डाला जावे तो और भी अच्छा हो। कई जातियों में ऐसी चाल है कि भोजन के बाद बरतन निरे पानी से धो डाले जाते हैं। लेकिन यह अच्छा नहीं। क्योंकि पानी से धोने पर भोजन के वक्त लगी हुई चिकनाई घी-तैल वगैरः नहीं छूटते। इसलिए मिट्टी या राख से खूब रगड़ कर माँज डालना ही ठीक है, और बाद में कपड़े से पोंछ डालना चाहिए या पानी से धो डालना चाहिए। भोजन के उपरान्त या रसोई बना चुकने के बाद बरतनों को बहुत देरी तक पड़े नहीं रहने देना चाहिए। जब जैसी ज़रूरत हो पीतल, काँसी, ताँबा, लोहा वगैरः के बर्तन काम में लाने चाहिए। गरीब लोग जो कि काठ मिट्टी के बरतनों

में भोजन बनाते हैं, उन्हें भोजन बना चुकते ही उन बरतनों को खूब पानी से धो कर साफ कर डालना चाहिए। हाँडी वगैरः जिनमें खाने की चीज़ को रांधा हो थोड़ी मेहनत कर के खूब रगड़ पोंछ कर साफ कर देना चाहिए। नहीं तो इस बे-परवाही का नतीजा तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा होगा।

घर के अन्दर बदबू पैदा करने वाली और हवा को बिगाड़ देने वाली चीजें नहीं रखनी चाहिएँ। जैसे तमाखू। तमाखू किसानों के घर में पैदा होती है और फ़सल के वक्त उसको अपने घर में रखते हैं। तमाखू बहुत ही नुक़सान करने वाली चीज़ है। इसके रहने से घर की हवा ज़हरीली हो जाती है, और रहने वालों की तन्दुरुस्ती पर धीरे-धीरे बुरा असर होने लगता है। तमाखू में "नीकोटिन" नामक ज़हर होता है। जो तन्दुरुस्ती को बर्बाद कर देता है। तमाखू में बड़ा तेज़ जहर है—इसका सत निकाल कर अगर मकान में छिड़क दिया जाय तो उस मकान में रहने वाले मनुष्य मर जायँगे। तमाखू के पानी की दो-चार बूँदे अगर काले साँप के मुँह में डाल दी जायँ तो वह ज़हरीला साँप भी उसी वक्त छटपटा कर मर जायगा। इसलिये तमाखू जैसी हवा को गंदी करने वाली ज़हरीली चीजों को मकान में नहीं रखना चाहिए। हमारे देहाती–किसान भाई सौ में निन्यानवे तमाखू खाते पीते हैं, उन्हें इस तन, मन, और धन, धर्म का नाश करने वाले जहर को एकदम छोड़ कर अपने घर को पवित्र बनाना चाहिए। जो लोग तमाखू पीते हैं वे उसका धुआँ छोड़ कर घर की हवा को ख़राब करते रहते हैं। साथ ही जहाँ तहाँ चिलम की राख और बीड़ी सिगरेटों के जले

हुए टुकड़े डाल कर मकान के फ़र्श को भी गन्दा कर देते हैं। तमाखू पीने वालों के हाथों से मुँह से और यहाँ तक कि उनके बदन और कपड़ों तक से दुर्गन्ध आया करती है। इससे मकान में हवा साफ नहीं रहने पाती। दस फीट लम्बे चौड़े मकान की अर्थात् सौ घनफुट जगह की वायु को तमाखू पीने या खाने वाला एक मनुष्य गन्दा कर देता है। हुक्का, चिलम और चिलम पीते वक्त काम में आनेवाली साफ़ी, इत्यादि चीजें भी हवा को ख़राब करती हैं। हुक्के का पानी तो सैकड़ों गज़ आसपास की हवा को बदबूदार बना डालता है। इसी तरह जरदा (तमाखू) खाने वाला मनुष्य घर में जहां तहां थूक कर हवा को खराब करता रहता है। इस गन्दगी पैदा करने वाले काम को छोड़ देना ही सब तरह से अच्छा है। ×

घर में या घर के आंगन में नाक साफ़ करना, या कफ डालना, थूंकना मैलापन पैदा करता है। अक्सर देखा गया है कि, लोग थूंकने और नाक साफ करने में कुछ भी ध्यान नहीं रखते। जहाँ जी चाहा वहीं थूक दिया, जहाँ मन में आया वहीं नाक साफ़ कर दिया, ऐसा नहीं करना चाहिए। विलायत के तो बाजारों में भी थूकना और नाक साफ करना मना है। सड़कों पर जहां तहां बालटियां रक्खी गई हैं, उन्हीं में थूका या कफ डाला जा सकता है। बालटियों में राख, लकड़ी का बुरादा, फिनायल, या ऐसी ही दूसरी चीजें होती हैं जो कफ वगैरः से पैदा होनेवाली दुर्गन्ध को मार देती हैं। जो बाल्टी में

× व्यसन और व्यभिचार पर सस्ता-साहित्य मण्डल से एक सचित्र पुस्तक प्रकाशित हुई है, उसे मँगाकर अवश्य पढ़ें।

न थूक कर इधर-उधर थूक देता है, वह अपराधी बन कर सजा पाता है। कफ़ और थूक बीमारी पैदा करने वाले हैं, इसलिए आँगन के किसी एक कोने में बाहर ही इनके लिए ठीक जगह है और उसकी सफ़ाई का भी पूरा पूरा ख्याल रखना चाहिए। सब से अच्छी बात तो यह है कि, जहाँ तक बन पड़े घरों में कफ वग़ैरः डाला ही न जावे और डाला जाय तो उसे उसी वक्त साफ कर दिया जावे। किसान लोग तो अपने आँगन के किसी एक कोने में चार चौरस फ़ुट का दो ढाई हाथ गहरा गड्ढा खोद लें, और उसी में थूकें, नाक साफ करें और कफ़ डालें। साथ ही, बाद में ऊपर से थोड़ी सी सूखी मिट्टी या राख भी डाल दिया करें। इस तरह यह गड्ढा महीनों के लिए नहीं बल्कि वर्षों के लिए काफ़ी होगा। जब गड्ढा छः सात इंच रह जावे तब उस पर साफ़ मिट्टी डाल कर बन्द कर दिया जावे। इस तरह करते रहने से घर की बहुत सफ़ाई रह सकेगी। एक बात और भी है—नाक साफ़ करने के बाद हाथ को दीवारों, खंभों वग़ैरः से नहीं पोंछना चाहिए। या तो किसी कपड़े से पोंछना चाहिए या हाथ को धोकर साफ़ करना चाहिए।

घर में या आंगन में पेशाब भी नहीं करना चाहिए। पेशाब करने की एक जगह ठहरा लेनी चाहिए। और वह जगह हवा का रुख बचा कर बनानी चाहिए। छोटे गांवों में पेशाब करने के लिए घर में जगह बनाने की कोई ख़ास ज़रूरत नहीं पड़ती। क्योंकि बहुत करके सारा दिन खेतों पर ही स्त्री-पुरुषों को बाल-बच्चों के साथ रहना पड़ता है। रात घर में बितानी होती है इसलिए रात के वक्त भी इस बात का ज़रूर ध्यान रखा जावे कि

पेशाब एकान्त में ही किया जाय। आँगन में या दरवाजे पर पेशाब हरगिज़ नहीं करना चाहिए। पेशाब करने की जगह अगर पक्की पत्थर और चूने की बनी हो तो उसे पेशाब करने के बाद पानी डाल कर साफ़ कर देनी चाहिए, और १५।२० दिन में एक बार फ़िनायल डाल कर धो देनी चाहिए। फ़िनायल, बाज़ारों में मिलता है। सस्ती चीज़ है—यह किसानों के बड़े काम की है। ढोरों के घाव पर लगा देने से उसमें कीड़े नहीं पड़ते हैं। पानी में थोड़ा सा फिनायल मिला कर जानवर को नहलाने से पिस्सू चिचड़ी, जैसे कीड़े जानवरों को नहीं सताते। इकट्ठा सेर आध सेर खरीदने से सस्ता पड़ता है। एक-एक दो-दो पैसे का लेने से नुक़सान रहता है। पानी में थोड़ा सा फ़िनायल डाल कर पेशाब करने की जगह को धो देना चाहिए। अगर पेशाब के लिये मोरी पक्की न बनी हो तो ज़मीन पर एक ही जगह पेशाब नहीं करना चाहिए। क्योंकि एक जगह पेशाब करते रहने से वह जगह हमेशा गीली बनी रहेगी; और बदबू पैदा हो कर घर में की हवा को खराब कर देगी। इसलिए पेशाब ऐसी जगह करना चाहिए जो सूखी हो, और जहाँ सूरज की धूप उसे सुखा सकती हो। कई लोग रात को एक बर्त्तन में पेशाब करते हैं और सुबह उठा कर घर के दरवाज़े पर फैंक देते हैं। यह बहुत बुरा है। पेशाब करने का बर्त्तन मिट्टी का न हो। पीतल, चीनी, या लोहा वगैरः का हो और उसे हर रोज मांज धो-कर साफ़ किया जाय। पेशाब कहीं दूरी पर फेंका जावे, घर के आस-पास फेंक कर घर की हवा न बिगाड़ी जावे। रात के वक्त जिस बर्त्तन में पेशाब किया जाय, उसे पेशाब करने के बाद तत्काल ढांक दिया जाय। मुँह

खुला रखने से उसमें से भाफ या उसके गन्दे और छोटे-छोटे जीव उड़ कर हवा को खराब करते रहेंगे।

गांवों में टट्टी (पाखाना) कोई नहीं बनवाता बच्चे, जवान, बूढ़े, स्त्री-पुरुष सभी जंगल में पाख़ाना जाते हैं। यह बहुत ही अच्छी चाल है। परन्तु इसमें थोड़ा सा सुधार होना जरूरी है। वह यह कि गांव से निकल कर, गांव के पास ही लोग पाखाने के लिए न बैठ जाया करें। कम से कम गांव से दो खेत दूरी पर पाख़ाने जाना चाहिये। इससे दो फ़ायदे होंगे। (१) गांव की हवा ख़राब न होने पावेगी और (२) खेतों में "सुनहलाखाद" पहुँच जावेगा। हमारी यह इच्छा है कि गांवों में, घरों में टट्टी बनाने का रोग न फैलने पावे और सब लोग जंगल ही में पाख़ाने के लिए जाया करें। बीमारी की हालत में रोगी को घर में ही पाख़ाना फिरावें, और जहां तक हो सके फौरन् उसे हटा कर उस जगह को साफ़ कर दें। संग्रहणी, अतीसार, हैजा वग़ैरः के रोगियों का पाख़ाना, ज़मीन में गाड़ दिया जाय, और फ़िनायल डाल दिया जाय। छोटे बच्चों के पाख़ाने जाने की भी एक जगह ठहरा लेनी चाहिए; और उसे जहां तक हो सके साफ़ रखा जाय।

जिस तरह घर के अन्दर की सफ़ाई जरूरी है, उसी तरह घर के बाहिर भी सफ़ाई रखनी चाहिए। गांवों में घर के बाहिर की सफ़ाई पर बहुत ही कम ध्यान दिया जाता है। घर के बाहिर पास ही में, कचरा-कूड़ा, गोबर, लीद, घास फूस का ढेर लगा रहता है। किसानों के लिए यह कचरा बड़ा ही कीमती होता है, परन्तु घर के पास होने के कारण, यह ज़हर का काम करता है। बरसात में जो गोबर सड़ता है, उस पर कुँआर महीने की धूप

पड़ने से भाफ़ निकलती है। यह भाफ़ बहुत ही बदबू पैदा करती है और तन्दुरुस्ती पर बुरा असर डालती है। यह कचरा १०।१५ महीने पड़ा रह कर खाद बन जाता है जो ग़रीब किसानों के खेतों में डाला जाता है। किसानों को चाहिए कि इस कचरे को वे दूर डाला करें। हवा का रुख़ बचा कर खाद डालने की जगह ठहरा लेनी चाहिए। गांव छोटे-छोटे होते हैं इसलिए कचरा डालने को बहुत दूर भी नहीं जाना पड़ेगा। साइंस के जानकार लोगों ने खाद बनाने का एक अच्छा ढंग निकाला है। गांव के बाहिर एक गढ़ा खोद रखना चाहिए और फिर उसमें गोबर-मूत्र, कचरा कूड़ा डालते जाना चाहिए। उस गढ्ढे का मुँह छप्पर से ढांक रखना चाहिए, ताकि उसकी पैदा करने की ताक़त का सूर्य की रोशनी से या धूप, बारिश से नाश न हो सके। इस प्रकार के खाद तैयार करने से दो फ़ायदे होंगे। (१) घरों की हवा ख़राब नहीं हो सकेगी, और (२) खाद बढ़िया तैयार होगा। इस खाद के डालने से खेत की उपज-दुगुनी हो जावेगी। अगर तकलीफ़ होगी तो सिर्फ़ इतनी ही कि एक गढ्ढा खोदना और उसमें कचरा गोबर वगैरः डालने के लिए कुछ दूर चल कर जाना। जब इस थोड़ी सी मेहनत से फायदे ज़्यादा होते हैं, तब क्यों न इसी तरकीब को काम में लाया जाय?

घर के बाहिर पाख़ाना या पेशाब नहीं करना चाहिए। न दूसरे लोगों को ही अपने घर के आसपास गन्दगी फैलाने देनी चाहिए। अनाज का भूसा, या सड़ा हुआ अनाज, घर के बाहिर आसपास नहीं डालना चाहिए। क्योंकि पानी पड़ जाने पर इसमें इतनी बदबू पैदा हो जाती है कि सही नहीं जाती। इसी तरह

भोजन के बाद का जूँठा पानी जिसमें दाल, चावल, रोटी शाक वगैरः का हिस्सा मिला होता है, घर के दरवाज़े पर या घर के आस-पास नहीं फैंकना चाहिए। बल्कि घर से दूरी पर फैंकना चाहिए। अपने घर के दरवाज़े के आगे ऐसे मकान नहीं बनने देना चाहिए जिससे हवा और सूरज की रोशनी के आने में रुकावट हो। अपने घर के सामने की सड़कें या गलियां काफ़ी चौड़ी रखनी चाहिए। गांवों में अक्सर देखा जाता है कि घरों के आस-पास घास-फूस, बरसाती पौधे, धतूरा, गुजबांस, कटेरी, सत्यानाशी, खैर, बबूल, इमली, वगैरा के छोटे-छोटे पौधे ऊगे रहते हैं। ऐसे निकम्मे पौधों से सिवाय कचरा फैलने के और कोई फ़ायदा नहीं पहुँचता। घर के बाहिर सफाई का ज्यादा ध्यान रखने ही से घर के अन्दर भी सफ़ाई रक्खी जा सकेगी। और अगर घर के बाहिर का हिस्सा, मैला रहा तो घर का अन्दरूनी हिस्सा कितना ही साफ़ करो सब बेकाम होगा। इस-लिए घर के बाहिर का घास-फूस कचरा कूड़ा, निकम्मे झाड़-झंखड़ साफ़ कर देने चाहिए। चाहें तो नीम, पीपल, आम और नीबू के पेड़ या फूलदार पौधे लगा सकते हैं। घर के आस-पास कचरा-कूड़ा पड़ा रहने से उसमें सांप, गोहरे, बिच्छू, आदि ज़हरीले जीवजंतु छुपे रहते हैं, जो मौका पा कर काट भी खाते हैं। गोबर में बिच्छू पैदा हो जाते हैं। कभी-कभी गधे या घोड़े के मूत्र से भैंस का गोबर मिलने पर और उसे काफ़ी गरमी सर्दी मिलते ही बे-गिन्ती बिच्छू पैदा हो जाते हैं। इसलिए घरों के आस-पास कचरे-कूड़े का पहाड़ नहीं बनाना चाहिए।

एक बात और ध्यान में रखने की है कि, घर के आस पास

की ज़मीन चौरस-समतल होनी चाहिए। गड्ढे नहीं रहने देने चाहिए। क्योंकि इन गड्ढों में वारिश का पानी इकट्ठा हो कर, कीचड़ मच जाता है, सड़ता है और गन्दगी पैदा करता है। ऐसे छोटे-छोटे गड्ढों के किनारे ही मलेरिया बुख़ार पैदा करने वाले ज़हरीले मच्छर बड़े आराम से रहते हैं और आस-पास के रहने वालों को काट कर उनके ख़ून में अपना जहर पहुँचा देते हैं, जिससे मनुष्य और पशु बीमार हो जाते हैं। खूब तक-लीफ़ उठाते हैं और बहुत से तो मर भी जाते हैं। यह बुख़ार सावन-भादों के बाद होता है जो इन्हीं गड्ढों के किनारे रहने वाले मच्छरों से फैलता है। इसलिए घरों के आस-पास दूर-दूर तक ऐसे गड्ढों को मिट्टी से पाट देना चाहिए। नहीं तो गड्ढों में थोड़ा फ़िनायल डाल देना चाहिए। फिनायल न हो तो घासलेट मिट्टी का तैल ही छिड़क देना चाहिए।

घर में पीने के पानी की स्वच्छता बहुत जरूरी है। क्योंकि यह जिन्दगी के लिए जरूरी चीज़ है। इसके बिना काम नहीं चल सकता। इसकी सफ़ाई और उत्तमता पर तन्दुरुस्ती और जीवन का बहुत कुछ आधार है। गाँव के लोगों में यह देखा जाता है कि वे पानी की सफ़ाई की तरफ बहुत कम ध्यान देते हैं। नदी नालों का गँदला पानी पीते हैं। गड्ढे और तलैयों का पानी भी काम में लाते हैं। जहाँ नदी नाले, ताल-तलैया नहीं होते वहाँ वे कुओं का पानी काम में लाते हैं। गाँवों के कुए अक्सर कच्चे होते हैं और जो कोई पक्के बँधवाते हैं तो उनमें उतरने के लिये सीढ़ियाँ बनवाते हैं। गाँवों के कुए या तो कच्चे होते हैं और पक्के बँध-वाये जाते हैं तो बावली के ढँग के बनाते हैं। ऐसे कुओं का पानी

अच्छा नहीं होता। क्योंकि उतार वाले कुओं में लोग उतर कर नहाते और कपड़े धोते हैं। अगर ऐसा करने से मना कर दिया जाता है तो भी हाथ मुँह धोते और कुल्ले वगैरः तो उसमें जरूर ही करते हैं। पीने का पानी लेने के वास्ते ऐसे कुए छोड़ देने चाहिए। पानी उस कुए का ही अच्छा होता है जो चारों ओर से पक्का बँधा हो और जिसमें से खींच कर ही पानी काम में लाया जाता हो। गहरा हो, जिसमें कचरा-कूड़ा पत्ते मिट्टी वगैरः न सड़ते हो। पानी मीठा, अच्छे स्वाद वाला और अन्न पचाने वाला होना चाहिए। जिस कुए के पानी में दाल गलती हो वही पानी पीने लायक़ समझना चाहिये।

नदी नालों का बहुत ही साफ़ पानी काम में लाया जा सकता है, लेकिन इन बातों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी है।

(१) बरसात में नदी नाले और ताल पोखरों का जल पीने के काम में न लाया जावे। और अगर लाना ही जरूरी हो तो उसे उबाल कर, ठंडा कर के, निथार कर पीना चाहिए। उबालते वक्त २० सेर पानी में एक दो माशा फिटकरी डाल दी जानी चाहिए। बारिश का पहला पानी जहर के जैसा होता है।

(२) पानी की जगह यानी कुए, बावड़ी या नदी में कोई गन्दी मैली चीज़ जैसे गाँव का मैला पानी, मलमूत्र, कचरा-कूड़ा, जीव जन्तु, मुर्दे वगैरः न डाले जाते हों।

(३) पानी भरने के घाट पर लोग कपड़े न धोते हों। पानी लाने वाले आदमी हाथ पैरों का मैल न छुड़ाते हों। पशु न न्हिलाये जाते हों, और उन्हें वहाँ पानी न पिलाया जाता हो।

(४) पानी बहता हुआ हो । बन्द जगह न हो । उस जगह पानी लगभग दो ढाई हाथ से कम गहरा न हो । पानी को पार कर के नदी का पेंदा साफ़ दिखाई पड़ता हो । कंजी न हो, सेवार न हो, काई और कीचड़ न हो । वहाँ की भूमि पथरीली या रेतीली हो ।

(५) जल बीमारी पैदा करने वाला न हो । नदी नालों में अक्सर बीमारी पैदा करने वाले (रोगोत्पादक) जन्तु रहते हैं । "न्हारू" नामका रोग जिसे "बाला" भी कहते हैं, जल की ला-परवाही से होता है । पानी में "साइक्लास" नाम का कीड़ा पी लिया जाता है, जो शरीर में बढ़ कर फिर जब मौक़ा मिलता है, तब निकलता है, और बड़ी ही तकलीफ़ देता है । और भी बहुत से भयंकर रोग पानी की गन्दगी से पैदा होते हैं । इसलिए गन्दे कुए-बावलियों का पानी कभी नहीं पीना चाहिए ।

(६) पानी हमेशा छान कर ही पीना चाहिए । अच्छे मोटे कपड़े की दो तह बना कर उसमें से पानी छानना चाहिए ।

पानी छानने का कपड़ा खूब धो-कर साफ़ रखना चाहिए, और पानी छानने के बाद उसे धूप में सूखने डाल देना चाहिए । इसी तरह उन बरतनों की सफ़ाई भी जिनमें पीने के लिए पानी रक्खा जाता है बहुत जरूरी है । भीतर बाहिर से रोज़ मसल कर धो-माँज कर साफ़ करने चाहिए । रोज बासी पानी निकाल कर ताज़ा भरना चाहिए । पानी के बरतनों को अच्छी तरह ढाँक कर रखना चाहिए । पानी लेने के वक्त हाथ धो कर बर्तन को छूना और उसमें से पानी-भरना चाहिए नहीं तो हाथों में, नाखूनों में चिपके रहने वाले रोग के कीड़े पानी में घुल जावेंगे, और पेट में

पहुँच कर नुकसान पहुँचावेंगे। धर्म की दृष्टि से नहीं, बल्कि तन्दुरुस्ती के बचाव के विचार से भी पानी के वर्तन को अच्छी तरह हाथ धो कर ही छूना चाहिए। धर्म का आरोग्य से गहरा सम्बन्ध है।

हमने देखा है कि कई घरों में पानी भरने के लिए परेंढ में एक वर्तन रक्खा जाता है—और वह इतना मैला होता है कि तन्दुरुस्ती को जरूर हानि पहुँचाता होगा। इसलिए अगर वर्तन रक्खा जावे तो उसे हर रोज़ नियम से माँज कर साफ किया जावे, नहीं तो रक्खा ही न जावे। पानी के वरतनों की सफ़ाई के लिए मैं अपने मुसलमान भाइयों का ध्यान खास तौर पर खींचता हूँ और आशा करता हूँ कि वे पानी के वरतनों की सफ़ाई की तरफ़ जरूर ध्यान देंगे।

भीगे, गीले कपड़ों को अपने बैठने तथा सोने के मकानों में सूखने के लिए नहीं डालना चाहिए। ख़ास कर के वरसात में तो इस बात का बहुत ही ध्यान रखना चाहिए। गीले कपड़ों के रहने से हवा में सर्दी आ जाती है जो तन्दुरुस्ती पर बुरा असर करती है। इससे पेट का हाजमा कम हो जाता है, फ़ेफड़ों को नुकसान पहुँचता है, बुखार पैदा हो जाता है। इसलिए गर्मी के मौसिम को छोड़ कर घर में भूल कर भी गीले कपड़े नहीं सुखाने चाहिए। आपने देखा होगा कि वरसात में कपड़ों में से एक तरह की वदबू आने लगती है, यह वदबू सूरज की रोशनी होने से और हवा में ठंड होने के कारण मैले कपड़ों में पैदा हो जाती है। इसलिए गीले कपड़ों को इस तरह फैला कर सुखाने चाहिए कि उनसे दुर्गन्ध न फैलने पावे।

मकान का फर्श पत्थर या चूने का होना चाहिए। लेकिन जिन घरों को दरिद्रनारायण की रहने की जगह कहा जा सकता है, वहाँ यह होना कठिन है। जिन घरों के पत्थर या चूने का फर्श होता है वहाँ बीमारी के कीड़े बहुत कम ठहरने पाते हैं। लेकिन मिट्टी के फर्श में रोग के कीड़े खूब पाये जाते हैं। गांवों के बारे में तो नहीं कहा जा सकता, लेकिन शहरों में तो डाक्टरों ने (वैज्ञानिकों ने) दूरबीन से देखा तो एक चौरस इंच धूल में कई हज़ार रोगों के फैलाने वाले कीड़े पाये गये। गाँवों में इतने ज्यादा नहीं होते होंगे, लेकिन थोड़े बहुत तो जरूर रहते होंगे। इसलिए रहने के मकान को पन्द्रह बीस दिन में एक बार जरूर लीप डालना चाहिए। मकान का फ़र्श भले ही न खुदा हो तो भी उसे लिपवा देना चाहिए। लीपने के लिये गाय या बैल का गोबर काम में लाना चाहिए, क्योंकि इसमें रोगों के कीड़े नाश करने की शक्ति है। भैंस के गोबर से या घोड़े की लीद से भी मकान लीपे जाते हैं; लेकिन उस लीपने से उतना फ़ायदा नहीं होता जितना कि गाय-बैल के गोबर से हो सकता है। अपने मकान में दोनों वक्त झाड़ू बुहारी से झाड़ कर फर्श को साफ़ रखना चाहिए। घर को झाड़ने बुहारने का और लीपने का काम स्त्रियों को ही बहुधा करना पड़ता है, इसलिये बहिनों को चाहिये कि अच्छी तरह सफाई करें। झाड़ते वक्त घर के कोनों में कोठियों के नीचे, चक्की के आस-पास, किवाड़ों के पीछे कचरा न रहने पावे, इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए।

आज-कल मिट्टी के तेल को सभी लोग काम में लाते हैं। बड़े से बड़े शहरों से लगा कर जंगल की झोंपड़ी तक में इसकी

पहुँच हो चुकी है। पहले तो कुछ दिनों तक लोग इसे जलाने में थोड़ा बहुत विचार करते थे, लेकिन अब तो इसकी कहीं भी रोक टोक नहीं है। मन्दिरों में जहाँ घी के दिये जलाना ही धर्म समझा जाता था, वहाँ अब मिट्टी के तेल की चिमनियाँ जलती दिखाई पड़ती हैं। देखने के लिए अब भी कहीं कहीं सेठों की दूकानों पर बरायनाम, मीठे या कड़ुए तेल की समई लकीर पीटने के रूप में जलती दीख पड़ती हैं। गाँवों के रहनेवाले गरीब किसान हमेशा मिट्टी का तेल ही जलाते हैं। वह भी अच्छा नहीं; सस्ता जो कि पीले रंग का होता है। बेचारों को गरीबी, सफ़ेद तेल जलाने से रोकती है। इसका नतीजा तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा होता है। सस्ता, पीला तेल धुआँ बहुत छोड़ता है, बदबू देता है। घासलेट के तेल का धुआँ हवा को खराब कराब करता है। घर को काला करता है। जो लोग रात को चिमनी जला कर सोते हैं उनके नाक और मुंह से सुबह काला कफ़ निकलता है। इसलिए जहाँ तक बन पड़े मिट्टी का तेल काम में नहीं लाना चाहिए। और अगर काम में लाया जाय तो सफेद और अच्छा तेल जलाया जाय। पैसे भले ही कुछ ज्याद: लग जावें, लेकिन तेल बढ़िया जलाना चाहिए। थोड़े से पैसे की बचत के लिए अपनी बढ़िया तन्दुरुस्ती को खराब करना मूर्खता है। तेल को ऐसी चिमनियों में भरकर नहीं जलाना चाहिए, जिससे धुआँ बहुत निकले। बल्कि ऐसी लालटेनों में जलाना चाहिए जिनसे धुआँ न निकलता हो। थोड़ी सी हिम्मत बाँध कर एक बार लालटेन खरीद लेनी चाहिए, इससे आगे चलकर बहुत फ़ायदा पहुँचता है। लालटेन की सफाई करते रहना

चाहिए, नहीं तो कुछ दिनों बाद उसमें से भी धुआँ निकलने लगता है—और चिमनी से कई गुना ज्याद: निकलता है। चिमनी जलाकर, और घर के दरवाजे बन्द करके नहीं सोना चाहिए। सोते वक्त अगर चिराग़ जलाना जरूरी ही हो तो लालटेन को बहुत ही मन्दी करके रखना चाहिए।

आज-कल पत्थर का कोयला भी जलाने के काम में आने लगा है। बड़े बड़े शहरों में तो इसे जलाते ही हैं, लेकिन अब तो छोटे छोटे गाँवों तक में जलाते पाये जाते हैं। परन्तु यह ध्यान रखना चाहिए कि इसका धुआँ बहुत ही ज़हरीला होता है। इसके धुएँ का तन्दुरुस्ती पर बहुत बुरा असर होता है। इसलिए इसे घरों में नहीं जलाना चाहिए। एक बार रेल के कुछ नौकरों ने ठंड के मौसिम में अपना मकान गर्म रखने के लिए अँगीठी में रेल के कोयले जलाये और दरवाजे बन्द करके सो गये। सुबह सबके सब मरे पाये गये। इसलिए पत्थर का कोयला अपने मकानों में भूल कर भी नहीं जलाना चाहिए। जब कभी आपको घरों की हवा कुछ ख़राब मालूम पड़े, या बीमारी फैलने का कुछ अन्देशा मालूम पड़े, तब घरों में गन्धक जलाकर, हवा को साफ़ कर देना चाहिए। फिर नीचे लिखी धूनी बनाकर अपने मकानों में जलाते रहना चाहिए।

कपूर काचरी	२ तोला	गुग्गुल	१ तोला
चन्दन चूरा	३ ,,	चिरायता	१ ,,
नागर मोथा	४ ,,	नीमके पत्ते	१ ,,
छार छरीला	४ ,,	गिलोय	१ ,,
बड़ी इलायची	१ ,,	लालचन्दन	१ ,,

बरसात के मौसिम में दूसरे दिन या हर रोज़ इस धूनी को आग पर रखकर जलाना चाहिए।

पहिले किसी ज़माने में भारतवासी, ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य रोज सुबह शाम अपने अपने घरों में अग्निहोत्र (हवन) किया करते थे। जिससे उनके घरों की हवा साफ़ और तन्दुरुस्त बनाने वाली हो जाती थी। इतना ही नहीं, बल्कि इससे सारे भारतवर्ष का वायुमण्डल (हवा का घेरा) पवित्र रहता था। यही कारण था कि उन दिनों, रोग, शोक, अकाल, सूखा आदि का डर नहीं था। आजकल उस होम का स्थान चिलम, हुक्का, बीड़ी, सिगरेट वगैरः ने छीन लिया है, इसीलिए देश में प्लेग, हैजा, इन्फ्लुएन्ज़ा, अकाल, सूखा आदि हमेशा दौरा होता रहता है। हवा गन्दी हो जाने से, सब कुछ खराब हो जाता है। इसलिए हर एक गृहस्थ का धर्म है कि अपने घरों की हवा हमेशा शुद्ध और साफ़ रक्खें। उसे बिगड़ने न देवें।

छोटे-छोटे गाँवों के रहने वालों को चाहिए कि अपने गाँव का मरघट और मरे हुए ढोरों को फेंकने की जगह, ऐसी दिशा में और इतनी दूरी पर कायम करें, जिधर से हवा गाँव में नहीं आती हो या जहाँ से गाँव तक बदबू न पहुँचती हो।

अध्याय दूसरा

क़सबा

गाँवों से बड़े आकार में मनुष्यों की वस्ती को क़सवा कहते हैं। मनुष्य-जीवन के लिए जो सुविधायें गाँवों में मिल सकती हैं वे क़सवों में नहीं होती। गाँवों के रहने वालों का जीवन सादा होता है, परन्तु क़सबों के रहने वालों का जीवन बनावटी होता है। गाँवों के घरों से क़सवों के घर दिखने में बड़े ही खूबसूरत होते हैं, लेकिन असल में वे मौत के पिंजरे कहे जा सकते हैं। गाँवों के घरों की बनावट तन्दुरुस्ती के विचार से क़सबों के घरों से अच्छी होती है। गाँवों में घर अलग-अलग फैले हुए होते हैं, हर एक के घर के आगे आँगन या बाड़ा होता है। बहुतेरे घर एक मँज़िले ही होते हैं, उन पर खपरैल, या घास फूस होने के कारण हवा के आने जाने के लिए जगह होती है। क़सबों में घर पास-पास तंग, एक क़तार में, एक दूसरे से सटे हुए होते हैं। आस-पास से हवा आने के लिए खिड़कियें या झरोखे नहीं रक्खे जा सकते, क्योंकि पास में दूसरे का मकान होता है। जो कुछ भी हवा आती है वह आगे की तरफ से या पीछे से। आगे की तरफ तो बाजारू गन्दे पानी की नाली होती है, या आने जाने की सड़क अथवा गली होती है, और पीछे की तरफ़ घर के गन्दे पानी का हौज़ पाखाना वगैरः होते हैं। कहने का मतलब यह कि, क़सवों के घरों में साफ़ हवा नहीं मिल सकती।

क़सबों के घरों की बनावट इस ढंग की होती है कि वे तन्दुरुस्ती को नुक़सान पहुँचाये बिना नहीं रह सकती। छोटे-छोटे घरों में बड़े-बड़े कुटुम्ब रहते हैं। गरीब दर्जे के लोग तो एक भाड़े की छोटी-सी कोठरी में, जिसमें एक आदमी भी अच्छी तरह नहीं रह सकता, अपने बाल-बच्चों के साथ रहते हैं। वहीं पानी के बर्तन रक्खे होते हैं। पास ही में आटा, दाल, नमक की हांडियाँ रक्खी होती हैं। वहीं एक कोने में जलाने की लकड़ियाँ और कण्डे होते हैं और एक कोने में चूल्हा रक्खा होता है। इसके सिवाय खाने-पीने और ओढ़ने-बिछाने का दूसरा सामान भी उसी छोटी-सी कोठरी में होता है। सोना, बैठना, रहना, सभी उस छोटी-सी कोठरी में होता है। उसके एक दरवाजा होता है। पीछे की तरफ़ रास्ता या खिड़की नहीं होती। क्या किया जाय, गरीबी हालत बेचारों को इस तरह काल-कोठरी में रहने को लाचार करती है। जगह की कमी से दुमंजिला या तिमंजिला मकान बना लिया जाता है। उन ऊपरी मंजिलों की भी यही हालत रहती है जो नीचे के मकान की होती है। इस तरह के तन्दुरुस्ती बिगाड़ने वाले घर शहरों में होते हैं !!

कोई-कोई समझदार लोग आजकल अपने मकानों में हवा के लिये खिड़कियां, दरवाज़े वगैरः बनवाने लगे हैं। यह अच्छा है, लेकिन भरपूर साफ़ हवा का मिलना फिर भी मुश्किल है। कस्बों में भी बहुत करके मिट्टी ही के बने मकान ज्यादा पाये जाते हैं। गांवों से इतनी बात जरूर उनमें और होती है कि, वे ठण्डे होते हैं, अँधेरे होते हैं, और अच्छी तरह से, हवा उनमें नहीं जा पाती। इस तरह के मकान क़स्बों में बहुत पाये जाते हैं।

कस्बों में साफ़ हवा का घाटा रहता है। क्योंकि हर एक घर में पाख़ाना बना होता है। गन्देपानी के हौज़ होते हैं। मकान के आगे पीछे की सड़कें गलियाँ मैली होती हैं। सड़कों और गलियों में लोग थूंकते हैं, कफ डालते हैं, पेशाब करते हैं, बच्चे टट्टी जाते हैं। कुछ दिनों के बाद धूप से सूख कर ये सब मिट्टी में मिल जाते हैं और धूल बन कर उड़ने लगते हैं, और सांस के रास्ते हमारे शरीर में पहुँच जाते हैं। तांगे, गाड़ी, धक्का-गाड़ी, मोटर, ठेले आदि के आने-जाने से धूल उड़ने के कारण हवा मैली बनी रहती है। म्यूनीसिपाल्टी की ओर से रखे हुए, कचरा डालने के ढोल, पेशाब करने के लिए बनाई हुई जगहें, और भी गन्दगी पैदा करती हैं। कस्बों में कल-कारख़ानों के एंजिनों का धुआँ घरों पर काले-काले कोयले की गर्द बरसाता रहता है, और हवा में मिल कर हवा ख़राब करता है। आटा पीसने की चक्कियों का धुआँ जो कि मिट्टी के तेल का धुआँ होता है घरों पर दिन भर उड़ता रहता है। कहीं-कहीं की म्यूनीसिपल्टियां पाख़ाना भी जलवाती हैं, उसकी दुर्गन्ध शहर या क़स्बे में आ कर हमारे घरों की हवा ख़राब करती है। कहने का मतलब यह है कि, क़स्बों में साफ़ हवा का ठिकाना नहीं होता। जहाँ जाइये वहीं गन्दगी ही गन्दगी मिलेगी। कस्बे के लोग कमाई के लिए रात दिन अपने काम में लगे रहने से घर-सफाई की ओर पूरा ध्यान नहीं देते।

क़स्बों के रहने वाले पढ़े लिखे और विद्वान् लोग भी मकानों की सफ़ाई का ध्यान नहीं रखते। हां, जिन लोगों के मकान घरू हैं, वे अपने मकानों को सफाई के विचार से नहीं, बल्कि ठीक बनाये रखने के लिए लिपाई पुताई कराते रहते हैं। किराये पर

मकानों में रहनेवाले लोग तो सौ में नब्बे ऐसे मिलेंगे जो दूसरे का मकान समझ कर उसका फ़र्श तक भी अच्छी तरह लिपाना ठीक नहीं समझते। समझदार लोगों के मकान जब गन्दे और खराब हालत में पाये जाते हैं तब चित्त को दुःख और अचरज होने लगता है। यही कारण है कि गांवों से शहरों में रोगियों की संख्या हमेशा ज्यादा होती है। मकान की सफ़ाई में दो चार आने लगा कर रोग की पैदायश को नहीं रोकना चाहते, लेकिन रोगी बन कर अपनी तन्दुरुस्ती खोना और डाक्टरों तथा वैद्यों की फ़ीस में धन गँवाना ठीक समझते हैं। अगर क़स्बों के रहने-वाले हमारे भाई अपने घरों की सफ़ाई की तरफ़ थोड़ा सा भी ध्यान दिया करें तो उन्हें बहुत कुछ कष्टों से बचने का मौक़ा मिल जाया करे। साथ ही तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहेगी और ज़िन्दगी भी बढ़ाई जा सकेगी।

हम घरों की सफ़ाई के बारे में पिछले अध्याय में बहुत कुछ लिख आए हैं। अब क़स्बों के लिए भी उन्हीं बातों को यहां दोहराना, पिसे को फिर पीसने की तरह होगा। इसलिए यहाँ उन्हीं बातों पर विचार किया जायगा जिनका पिछले अध्याय में ज़िक्र नहीं है, और क़स्बों के लिए उन बातों पर विचार करना ज़रूरी जान पड़ता है।

क़स्बों में समझदार लोग ज्यादा होते हैं। पढ़े लिखों की गिन्ती भी गांवों से, क़स्बों में ज्यादा होती है। जो लोग पढ़े लिखे नहीं होते, उन्हें पढ़े-लिखे समझदार लोगों के साथ रहने से बहुतेरी भली-बुरी बातें मालूम होती रहती हैं। इन बातों का गांवों में पता ही नहीं लगता है। उन्हें अपने भले-बुरे इतना गहरा ज्ञान नहीं

होता। जो कुछ भी सीखते हैं, शहरों और कस्बों के रहनेवालों ही से सीखते हैं। गांवों के रहनेवाले अपनी बहुत कुछ तरक्की कर सकते हैं, अगर उन्हें उनकी छोटी-मोटी भूलों को समझा दिया जाय। गांवों में सिर्फ़ उन्हें समझा देने से ही काम चल जायगा, ज्यादा दिक्क़त का सामना न करना पड़ेगा। लेकिन शहर के लोगों को समझा देना कुछ मुश्किल होगा, और उनके घरों की सफ़ाई के लिए कुछ साधन जुटा देने होंगे। धोबी, भंगी, जैसी जातियों की गावों में ज़रूरत नहीं पड़ती; लेकिन क़स्बों में ज़रूरत रहती है। म्यूनीसिपालिटियों, या कस्बा-कमेटियों का गांवों में क़ायम करना फिज़ूल सा होता है। लेकिन क़स्बों में इन कमेटियों की ज़रूरत पड़ती है। ये कमेटियां सफ़ाई रखने और गंदगी हटाने के लिए ही खास कर होती हैं। शहर में किसी तरह की गन्दगी पैदा न होने पावे, और अगर हो तो उसे हटाने का उपाय किया जावे, यह म्यूनीसिपालटी का काम होता है। इन बातों से साबित होता है कि गांवों से कस्बे ज़्यादा मैले रहते हैं, और वे रहने भी चाहिएँ, क्योंकि वहां मनुष्यों की घनी बस्ती होती है।

अगर हम लोग खुद ही सफ़ाई रखा करें, तो इन कमेटियों की ज़रूरत ही क्यों पड़े ? इन कमेटियों का ख़र्च उस शहर के ही मत्थे मँढा जाता है। तरह तरह के टेक्सों के रूप में म्यूनीसिपालटी के लिए पैसा बटोरा जाता है। हजारों लाखों रुपयों का ख़र्चा होता है, इतने पर भी म्यूनीसिपालटी पूरी सफ़ाई नहीं रख सकती। घर के बाहिर की सफ़ाई का काम म्यूनीसिपालटी के भरोसे छोड़ कर हमें घर के अन्दर की सफ़ाई का ध्यान खुद रखना चाहिए। और साथ ही यह बात भी ध्यान में रखनी

चाहिये कि म्यूनीसिपाल्टी के काम में हम मदद दें। अर्थात् गन्दगी फैला कर उसके काम को न बढ़ने दें। हमें अपने घरों की सफ़ाई इतनी अच्छी रखनी चाहिए कि म्यूनीसिपाल्टी को उसमें हाथ डालने का मौक़ा ही न मिलने पावे।

क़स्बों के मकान जो भी अच्छी तरह से सोच समझ कर ही बनवाये जाते हैं, तो भी उनमें कई दोष होते हैं। सबसे बड़ा भारी दोष तो यह होता है कि मकान और मकानों के दरवाज़े बहुत ही नीचे बनवाये जाते हैं। नीचे मकानों में साफ़ हवा का आ सकना मुश्किल होता है। खपरैल के मकान नीचे भी हों तो कोई बुराई नहीं, लेकिन पटावदार अर्थात् पक्की छत वाले मकान तो ऊँचे ही होने चाहिएँ नहीं तो उसमें साफ़ हवा का पहुँच सकना मुश्किल हो जायगा। मकान के दरवाज़े भी ऊँचे होने चाहिएँ, जिनमें होकर घर में हवा बिना रोक-टोक के अच्छी तरह आ जा सके। सिर फोड़ने वाले दरवाजे ठीक नहीं होते। इसी तरह मकान बनवाते वक्त उसमें भरपूर हवा आने जाने के लिए खिड़कियाँ और झरोखे रखने चाहिएँ। इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि दरवाज़े और खिड़कियाँ आमने सामने हों, ताकि मकान में हवा के आने जाने में रुकावट न हो। इसी तरह सूरज की रोशनी के आने के लिए भी मकान में जगह छोड़नी चाहिए। चारों तरफ से बन्द, नीची छत के और छोटे दरवाज़ों के मकान बहुत नुकसान पहुँचाने वाले होते हैं।

मकानों में खिड़कियाँ और झरोखे इसलिए ज़्यादा नहीं रखे जाते कि इस देश में पर्दे का रिवाज सब जगह थोड़ा बहुत पाया जाता है। स्त्रियों को पर्दे में सँभाल कर रखने के लिए ही मकानों

की बनावट भी ख़ासा जेलख़ाने की सी होती है। इस तरह हमारा स्त्री समाज मकानों में दबा कर रखा जाता है। इसका जो कुछ भी बुरा असर स्त्रियों पर हो रहा है वह सबको मालूम है। गाँवों की स्त्रियाँ बन्द मकानों में नहीं रहतीं। वे खुली हवा में घूमती फिरती हैं, थोड़ी बहुत मेहनत भी करती हैं, इसलिए तन्दुरुस्त रहती हैं। परन्तु कस्बों और शहरों के मकानों की गन्दगी हमारे आधे अंग को बर्बाद करे डालती है। स्त्रियों को ज्यादा छुपा कर रखने ही से पर्दा रहता हो सो बात नहीं है। बिना पर्दे के रहने वाली औरतें भी बहुत शीलवान देखी जाती हैं, इन निकम्मी और थोथी बातों को छोड़ कर मकान खिड़कियों वाला बनवाना चाहिए। या किराये पर भी ऐसे ही मकानों को लेना चाहिए जिनमें हवा आने की गुंजायश खूब हो, भले ही किराया कुछ ज्यादा देना पड़े। अगर पर्दे की बहुत ही जरूरत पड़े तो चिक वगैर: ऐसे पर्दे खिड़कियों और दरवाज़ों पर लटका देने चाहिएँ जिनसे हो कर हवा अन्दर अच्छी तरह आजा सकती हो।

"भूत" नाम की जो एक बाधा, अक्सर हिन्दुस्तानी-नारियों में होती है, वह इन्हीं गन्दे मकानों के कारण होती है। गांवों से कस्बों में और कस्बों से शहरों में भूतनी, चुड़ैल, डाकिनी वगैर: के उत्पात् हमारी औरतों में ज्यादा पाये जाते हैं। विचार करके देखा जाय तो ९० फ़ी-सदी मकानों की गन्दगी की वजह से ही ऐसे उपद्रव होते हैं। बन्द मकानों की हवा में रात-दिन रहने से बेचारी स्त्रियों की तन्दुरुस्ती बिगड़ जाती है, और उस रोग का नाम भूत-विकार रख कर झाड़-फूंक शुरू कर दी जाती है। नतीजा जो होता है वह किसी से छुपा नहीं है। धीरे-धीरे

तन्दुरुस्ती ख़राब हो जाती है और पर्दे की चाल के, या यों कहिए, कि मकान की गन्दगी के आगे उस गरीबिनी अबला की भेंट चढ़ा दी जाती है। छोटे-छोटे बच्चों के ज्यादा मरने का एक कारण मकानों की गन्दगी भी होता है। आदमी लोग जो घरों के बाहिर रह कर अपना समय बिताते हैं या साफ़ हवा में घूमते हैं, कभी भी भूत-बाधा में फँसते नहीं देखे गये। हां, छोटे छोटे बच्चे और स्त्रियां ही भूत-प्रेत की शिकार बनते हैं। मतलब यह कि मकान की ख़राबी हमारे लिए भयंकर घातक बन रही है। इसलिए सब से पहिले कस्बों के रहनेवालों को अपने-अपने घरों की सफ़ाई की ओर ध्यान देना चाहिए। अगर मकानों की छतों और दरवाजों का ऊँचा कराना, खर्चीला या कड़ी मेहनत का काम हो तो मकानों में खिड़कियाँ तो जरूरत की जगह बनवानी ही चाहिएँ। इससे भी मकान की हवा बहुत कुछ साफ़ रह सकेगी।

अक्सर हर एक मकान के बीच में एक चौक या आंगन होता है। यह खुलासा होना चाहिए। दुमंजिला, और तिमंजिला मकान होने से चौक एक कुआ सा बन जाता है। इसमें न तो उजेला ही आता है और न हवा ही अच्छी तरह आ-जा सकती है। इस तरह के चौक नहीं रखने चाहिएँ। घर की सफ़ाई एक जरूरी बात है। लेकिन कस्बों में चौक की सफ़ाई की तरफ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिसमें कई किरायेदार रहते हों—उस मकान का चौक बहुत ही मैला रहता है। क्योंकि उसे साफ़ कौन करे ? मैला तो सब करते रहते हैं, लेकिन सफ़ाई की तरफ़ कोई भी ध्यान नहीं देता। ऐसे साझी के चौक को मेहतर साफ़ करता है ! इसलिए चाहिए उतनी सफ़ाई नहीं हो पाती। कहने

का मतलब यह कि मकान का चौक या आँगन बहुत ही साफ़ रखना चाहिए, और ऐसा बनाना चाहिए कि धूप और हवा भी उसमें रहा करे।

कस्बों के हर एक घर में एक टट्टी (पाख़ाना) रखनी पड़ती है। लेकिन उसकी सफ़ाई की तरफ़ बहुत कम ध्यान दिया जाता है। जिन लोगों को इसका अनुभव है, वे ही हमारी इस बात को समझ सकते हैं। मकान के पीछे किसी एक कोने में पाख़ाना बनाया जाता है। जिसका नतीजा यह होता है कि सारा मकान पाख़ाने की बदबू से भरा रहता है। यह बात उस मकान में रहनेवाले को नहीं मालूम होती, बल्कि ऐसे आदमी ही उसका अनुभव कर सकते हैं, जो जंगल की साफ़ वायु में रहते हैं। कई घरों में पाख़ाना अन्दर घुसने के दरवाज़े के पास ही होता है! ऐसे लोगों की अक़्ल तारीफ़ के लायक़ है!!! हम नहीं कह सकते कि ईश्वर ने उन्हें थोड़ी बहुत बुद्धि भी दी है या नहीं? दरवाज़े पर पाख़ाना बनवाना मानों सारे घर को पाख़ाना बनाना है। ख़ैर! मकान में पाख़ाना बहुत सोच समझ कर बनवाना चाहिए। उसकी हवा सारे मकान में न फैल सके, इसका भी ध्यान रखना चाहिए। पाख़ाने में सूरज की रोशनी अच्छी तरह पहुँच सके इस बात का ध्यान रखना चाहिए। अंधे कूए की तरह पाख़ाना भूल कर भी नहीं बनवाना चाहिए। बहुत तंग जगह में अक़सर पाख़ाना बनवाया जाता है जिसमें आदमी अच्छी तरह से घूम फिर भी नहीं सकता है और न फैल कर बैठ ही सकता है। पाख़ाना खुलासा होना चाहिए, जिसमें आदमी अच्छी तरह उठ बैठ सके। पाख़ाने का फ़र्श हमेशा पत्थर और

चूने ही का बना होना चाहिए। कच्चे फ़र्श का रखना, मानों बीमारियों को बुलौआ देना है। पाख़ाने के फ़र्श में पानी ज़मीन में चला जाने के लिए सूराख़ नहीं रहने देना चाहिए; और फ़र्श इतना ढालू होना चाहिए कि एक बूंद भी पानी कहीं न ठहर सके।

सारा मकान बनवाते वक्त इतना ध्यान नहीं रखना चाहिए जितना कि पाख़ाना तैयार कराते समय रखना ज़रूरी है। अच्छे, साफ़ और चिकने पत्थर पाख़ाने में लगवाने चाहिएँ। पाख़ाने की दीवारें बाहिर भीतर से दो ढाई फुट तारकोल (डम्बर) से पोत देनी चाहिएँ। और हर छः महीने में एक बार यानी जून और जनवरी में तारकोल पोतना ज़रूरी है। इसके सिवाय हर तीसरे चौथे दिन पाख़ाने को ख़ूब पानी डाल-डाल कर धुलवा देना चाहिए और पानी में फ़िनायल मिला कर छिड़कवा देना चाहिए। बरसात में हर रोज़ या दूसरे दिन फ़िनायल डाल कर ज़रूर ही धुलवा देना चाहिए। हमारे विचार से तो पाख़ाना मकान के एकान्त कोने में बनवाना चाहिए जो खुला रहे। बारिश के मौक़े पर उसपर कुछ थोड़ी बहुत साया कर दी जावे। पाख़ाना जाने के बाद उसपर सूखी राख डाल देनी चाहिए। पाख़ाना दोनों वक्त साफ़ करवा देना चाहिए।

जिस तरह घर के पाख़ाने को साफ़ रखने की ज़रूरत है उसी तरह नाबदाने तथा मैले पानी के हौज़ की सफ़ाई भी ज़रूरी है। पेशाब करने की जगह को, पेशाब करने के बाद फ़ौरन ही साफ़ और बहुत से पानी से धो देना चाहिए। और दूसरे तीसरे फ़िनायल या मिट्टी का तेल भी वहाँ छिड़क देना चाहिए। नहाने की जगह को भी धो-पोंछ कर हमेशा पवित्र (साफ़) रखनी

चाहिए। घर के आँगन को गीला नहीं रखना चाहिए। जहाँ तक हो सके सूखा ही रखना ठीक है। पानी फैलाते वक्त थोड़ा सा ध्यान रखने से सब काम ठीक हो सकता है। जिन मकानों के आँगन (चौक) हमेशा गीले रहते हैं उनमें रहने वाले भी सदा रोगी ही रहते देखे जाते हैं। जरूरत पड़ने पर आँगन में भी फ़िनायल छिड़क देना चाहिए।

इन गन्दी जगहों की सफ़ाई में थोड़ा बहुत ख़र्चा ज़रूर होता है, लेकिन यह ख़र्चा फिजूल नहीं जाता—क्योंकि इससे शरीर की तन्दुरुस्ती ख़राब नहीं होने पाती। अगर इस थोड़े से ख़र्चे का लोभ कर के सफ़ाई न रक्खी गई तो तन्दुरुस्ती ख़राब हो जाती है, और फिर वैद्य या डाक्टरों की फ़ीस में खूब पैसा लुटाना पड़ता है। घर में बीमारी के कारण चिन्ता होना, या बीमार का तकलीफ़ पाना ये बातें अलग ही हैं। इसलिए बुद्धिमान् पुरुषों का कर्त्तव्य है कि वे बीमारी पैदा होने के कारणों को ही गिरा दें—इसके लिए सब से अच्छी बात यही है कि अपने रहने के घरों की सफ़ाई अच्छी तरह रक्खी जावे।

मकान के अन्दर की सफ़ाई के लिए बाहिर की सफ़ाई बहुत ज़रूरी है। अपने घर के बाहिर मैलापन नहीं होने देना चाहिए। आगे पीछे की सड़कों पर घर का कचरा-कूड़ा न डाल कर वहीं डालना चाहिए जहाँ कि म्युनीसिपालिटी ने कचरा डालने की जगहें बना रक्खी हैं। घर के बाहिर पेशाब और पाख़ाना नहीं करना चाहिए, अगर कोई दूसरा आदमी ऐसा करे तो उसे मना करना चाहिए। अगर वह इतने पर भी न समझे तो म्युनीसिपालिटी में उसकी बिना किसी डर के फ़ौरन् रिपोर्ट कर देनी

चाहिए। यह देखा जाता है कि क़स्बों के रहने वाले रात को अपने घर के दरवाजे पर ही पेशाब करने बैठ जाते हैं। ऐसा करना गन्दापन है। भूल कर भी अपने मकान के सामने पेशाब नहीं करना चाहिए। मकान के अन्दर सड़े फल, फलों के छिलके, जूठन, दोने, पत्ते आदि नहीं डालने चाहिएँ। इनसे हवा ख़राब होती है, मक्खियाँ भिनभिनाती हैं। इन्हें हमेशा मकान के बाहिर ही डालना अच्छा है।

क़स्बों के मकानों पर सफ़ेदी जरूर होनी चाहिए। बाहिर भीतर कलई से पोतना चाहिए। साल में दो बार न हो सके तो एक बार जरूर ही चूने से सारे मकान को पोत डालना चाहिए। कलई से पुते मकानों की हवा साफ़ रहती है और बीमारी पैदा करने वाले जन्तुओं की दाल नहीं गलने पाती। अन्दर की दीवारों पर कलई में तूतिया (नीलाथोथा) मिला कर पोत देने से खटमल-पिस्सू भी दीवारों में नहीं रहने पाते। मकान का फ़र्श चूने या पत्थर का होना चाहिए; इससे घर में बीमारी फैलाने वाले कीड़े नहीं बढ़ने पाते। अगर फ़र्श कच्चा हो तो हर पन्द्रहवें दिन या जभी वह उखड़ जाय तभी मिट्टी और गाय के गोबर से लीप देना चाहिए। लीपते वक्त पानी में फ़िनायल मिला लिया जाय तो और भी अच्छा हो। लेकिन गाय के गोबर में फ़िनायल के गुण होते हैं, इसलिए गाय के गोबर से लीपते वक्त फिनायल मिलाने की जरूरत नहीं है। हाँ, भैंस के गोबर से या लीद से लीपते वक्त फ़िनायल मिला लेना ठीक होता है।

घरों के कोनों में छेद, या बिल नहीं रहने देने चाहिएँ। इनसे पृथ्वी के अन्दर की बदबू आ कर घर की हवा को ख़राब

करती है। इसलिए बिलों में काच के टुकड़े या पत्थर ठोंक कर उन्हें बन्द कर देना चाहिए। काच को ठोंक देने से जानवर फिर उस जगह छेद नहीं करते। इसके अलावा घरों में बिल रहने से साँप बिच्छू जैसे विषैले जीवों को उनमें घुस बैठने को जगह मिल जाती है। इसलिए घर में बिल, गड्ढे, वगैरः नहीं होने देना चाहिएँ।

घर के दरवाजों पर पैर पोंछने के लिए, क़दमपोश जरूर रखने चाहिएँ। इनसे वह गन्दगी जो पैरों के सहारे बाहर से मकान तक आती है, अन्दर नहीं जाने पाती। हर एक दरवाज़े पर पैरों के पोंछने को एक क़दमपोश ज़रूर रखना चाहिए। घर में आने जाने के ख़ास दरवाज़े को हर चौथे पाँचवें दिन लिपवा देना चाहिए या पक्का फर्श हो तो धुलवा देना चाहिए। प्लेग और हैजे के दिनों में घर के दरवाज़े पर क़लई (चूना) बिछवा देना चाहिए। और चौथे पाँचवें दिन नया चूना डलवा देना चाहिए। इससे बीमारी के जन्तु घर में नहीं घुस सकेंगे। घर को दोनों वक्त सुबह शाम झाड़ना चाहिए और आठ दस दिन में एक बार सारे मकान की दीवारों को, छतों को और दूसरी सब पड़ी रहनेवाली चीज़ों को अच्छी तरह झाड़ डालना चाहिए। ऐसे फ़र्श जो रात दिन ज़मीन पर बिछे रहते हैं, हर आठवें दिन उठाकर उन्हें झाड़ देना चाहिए। जमीन पर बिछाने का फ़र्श मैला होते ही धुलवा डालना चाहिए। क़स्बों में ऐसे घर बहुत से मिलेंगे जिनमें बिछे हुए फ़र्श होली दीवाली पर ही उठाये जाते हैं या धुलवाये जाते हैं।

टेबल और कुर्सियों के ऊपर डाले जाने वाले वस्त्र, साफ़ सुथरे रहना चाहिएँ। हमने देखा है कि अक्सर मैले रंग के ही

कपड़े, कुर्सी, कोच, टेबल वगैरः पर डाले जाते हैं। इसलिए उनमें मैल नहीं दिखाई पड़ता, तो भी उन्हें धुलवा डालना चाहिए। पलँग-पोश, बहुत साफ़ रखने चाहिएँ। हमने कई शौक़ीनों को देखा है कि वे बिछौनों पर सफ़ेद चादर तो रखते हैं, लेकिन उसकी सफ़ाई का ध्यान नहीं रखते, यह गन्दापन है। अपने बिछौने और ख़ास कर पलँगपोश और तकिये की खोली वगैरः बिलकुल साफ़ रखनी चाहिए। इसी तरह ओढ़ने की सौड़, रजाई, दोहर या चादर का साफ़ रखना भी लाज़िमी है। निवारवाले पलंग की निवार भी धुला कर साफ़ रखनी चाहिए। मतलब यह कि बैठने, उठने, सोने, लेटने की जगह और उस वक्त काम में आने वाले कपड़े बिलकुल साफ़ सुथरे रखने चाहिएँ।

चारपाई पर ही सोना ज्यादा फ़ायदेमन्द है। क्योंकि जो हवा हम सोते वक्त छोड़ते हैं, वह ज्यादा वज़नदार होने के कारण पहिले पहिल नीचे की तरफ़ जाती है और फिर साफ़ हो कर ऊपर आती है। ज़मीन पर सोनेवाले को बारम्बार वही अपनी छोड़ी हुई हवा सांस में खींचनी पड़ती है। किन्तु चारपाई पर सोने से छोड़ी हुई हवा नीचे चली जाती है और साफ़ हवा सांस के साथ मिल जाती है। लेकिन चारपाइयों की सफ़ाई अच्छी तरह रखनी चाहिए। नीवारदार चारपाइयों की सफ़ाई नीवार को धुलाने से हो जाती है, लेकिन सुतली वगैरः से बुनी हुई चारपाइयों की सफ़ाई ज़रा मुश्किल से होती है। क्योंकि बुनी हुई को उधेड़ कर फिर से बुनने में बहुत समय लगता है, और हर एक आदमी बुनना भी नहीं जानता। इसलिए ऐसी चारपाइयों को दिन भर धूप में डाल रखना रखना चाहिए, और

रात को सोते वक्त काम में लाना चाहिए। ऐसी चारपाइयाँ जो रात दिन मकानों में बन्द रहती हैं, और कभी धूप या हवा में नहीं रखी जातीं, साफ़ और अच्छी नहीं हो सकतीं। इसलिए अगर हर रोज़ न हो सके तो तीसरे चौथे दिन चारपाइयाँ, कोच, वगैरः धूप में डाल देनी चाहिएँ।

जो चारपाइयां हवा और धूप में नहीं डाली जातीं और झाड़ी नहीं जातीं, उनमें खटमल खूब हो जाते हैं। जो खून में अपना ज़हर छोड़ते और चारपाई पर सोनेवाले को नींद नहीं आने देते हैं। इससे तन्दुरुस्ती खराब हो जाती है। इसलिए चारपाइयों की सफ़ाई बहुत ज़रूरी है। हम खटमलों को भगाने के कुछ उपाय इसी पुस्तक के चौथे अध्याय में लिखेंगे।

घर में बेकाम चीजें नहीं रहने देनी चाहिएँ। कुछ लोगों की आदत सी होती है कि अपने घर निकम्मी चीजें इकट्ठी करके मकान को गंदा सा बनाये रखते हैं। बहुत ही ज़रूरी चीज़ों और सजाने की वस्तुओं के सिवाय सोने बैठने के मकान में और कोई चीज़ नहीं रखनी चाहिए। जो मकान निकम्मी चीजों से भरा रहता है, उसकी हवा कभी साफ़ नहीं हो सकती। घर के अंदर की हरएक चीज़ खूब अच्छी तरह झाड़ बुहार कर ठीक जगह पर रखी होनी चाहिए। लकड़ी की बनी चीजों पर बरसात के पहले वार्निश कर देना चाहिए। क्योंकि बरसात में लकड़ियों से एक तरह की बदबू निकलती है जो हवा को बिगाड़ती है। यह देखा गया है कि बरसात के पूरी हो जाने पर लोग मकान की लकड़ियों में या लकड़ी की बनी चीजों पर तेल या वार्निश लगाते हैं। लेकिन यह उल्टी बात है, लकड़ी पर तेल या वार्निश बरसात के पहिले लगा देना

चाहिए, ताकि बरसात के पानी का लकड़ी पर कुछ भी असर न होने पावे।

मकान में सब चीजों को ठीक जगह पर अच्छी तरह से रखना ही "सफ़ाई" है। और चाहे जहाँ चाहे जिस हालत में पटक देने का नाम ही गन्दगी है। जैसे—पहिनने के कपड़े खूँटी पर टाँगने चाहिएँ, लेकिन उन्हें बुरी तरह एक कोने में डाल दिया। टेबल पर ठीक तरह से किताब, काग़ज़, दावात, क़लम वग़ैरः पढ़ने लिखने का सामान रखने से वह शोभा पाती है और उसी पर रद्दी काग़ज़, टोपी, ब्रुश, तेल की शीशी, बूटपालिश, गेलिस, चाय का प्याला, सिगरेट, पान तम्बाकू, छाता, बेत वग़ैरः फैलाए रखना ही मैलापन है। मतलब यह कि घर को साफ़ रखने के लिए सब चीजों का उनकी जगह पर ही रखना ठीक है। इससे घर का इन्तज़ाम अच्छा रह सकता है। दावात रखने की जगह जो ठहराई हुई है, उसे वहीं रखना चाहिए। कैंची रखने की जगह पर ही कैंची हो। जहाँ चाकू रक्खा जाता है, उससे काम कर चुकने के बाद भी उसे वहीं रक्खो। दियासलाई की जगह पर दिया-सलाई हो। इस तरह बन्दोबस्त रखने पर दो फ़ायदे होंगे (१) घर में सफ़ाई रहेगी और (२) जरूरत पड़ने पर उस चीज़ के लिए सारा घर न ढूँढना पड़ेगा।

मकान की दीवारों में ज्यादा ताक़ (आले) नहीं रखने चाहिएँ और न जगह-जगह पर दीवार में कीलें या खूँटियाँ ही होनी चाहिएँ। ज्यादा ताकों के होने से मैलापन ज्यादा फैलता है। ताकों को साफ़ रखना चाहिए। मकान में १० ताक रखने के बदले एक आलमारी बनवा लेना अच्छा है। आलमारी की

सफ़ाई भी जरूरी है। इसी तरह जगह-जगह खूँटियों के होने से जगह-जगह पर कपड़े टांगे जाते हैं, इससे हवा के आने-जाने और साफ होने में फर्क पड़ जाता है। इसके सिवाय कपड़ों की आड़ में मच्छर, मकड़ी वगैरः छुपे रहते हैं-इसलिए कपड़े लटकाने की एक ही जगह ठहरा लेनी चाहिए। और दीवार पर क़ाग़ज़ या कपड़ा कीलों से ठोक कर वहीं कपड़े रखने चाहिएँ। ऐसा करने से बहुत सहूलियत हो जावेगी। मैले कपड़े घर में नहीं रखने चाहिएँ उन्हें फौरन धुलने दे देना चाहिएँ।

सामान को मकान के कोनों में अथवा दीवारों से इस तरह सटा कर न रखे कि, उनकी आड़ में चूहे, मेंढक, सांप, बिच्छू, बर्र, छिपकली, मच्छर, पिस्सू, मकड़ी, और दूसरे कई बीमारी पैदा करनेवाले जन्तु छुप कर रह सकें। जो भी चीज़ रक्खी जावे उसके आसपास कचरा न रह सके, और अच्छी तरह झाड़ा बुहारा जा सके।

गाँवों से क़स्बों के लोग पान तम्बाकू कहीं ज्यादा खाते हैं। पान खाना अच्छा है, लेकिन तभी तक जब तक कि वे ज्यादा न खाये जावें। एक बात और भी ध्यान में रखनी चाहिए कि पान की पीक घर में, दीवारों पर, कोनों में, किवाड़ों के पीछे या घर के दरवाज़े पर या खिड़कियों में थूकना बहुत बुरा है। पान का पीक अगर थूकना हो तो एकान्त में, ऐसी जगह, जहाँ सूरज की धूप आती हो, थूकना चाहिए। ज़र्दा खाना या सुरती तम्बाकू खाना बहुत ही बुरा है। तम्बाकू ज़हर है, यह बात हम पीछे बतला आये हैं, इसलिए जो इसे खाते हैं वे भूलते हैं। तम्बाकू खाने वाले को थूकना पड़ता ही है—थूकते वक्त उसे

अच्छी बुरी जगह का कुछ भी ध्यान नहीं होता और हर कहीं थूक मारता है। पान की तरह ज़र्दा खाने वाले के मुँह से भी सुगन्ध नहीं बल्कि एक तरह की बहुत ही बुरी दुर्गन्ध आती है। जिससे न खाने वाले आदमी का जी मिचलाने लगता है; और अगर उल्टी नहीं भी होती तो कम से कम उल्टी होने की सी हालत तो ज़रूर हो जाती है। फिर जहाँ कहीं भी वह थूकता है, वहीं दुर्गन्ध आती है। यहाँ सन् १५०२ ई० की वह बात याद आती है—

"जब स्पेनवाले पाराग्व के किनारे पर उतरे थे, तब वहाँ के रहनेवालों ने ढोल बजा कर इन पर लड़ाई के लिए चढ़ाई कर दी। उन्होंने स्पेनवालों पर हथियार नहीं चलाये; बल्कि वे एक पत्ती चबाते और उसका रस उनपर थूकते थे।"

ये पत्तियाँ तम्बाकू की थीं। ऐसा करने में उनका यह मतलब था कि स्पेनवालों की आँखों में यह रस गिर जावे और वे अंधे बन जावें। तमाखू की सूखी पत्तियों को भट्टी में चढ़ा कर जो रस निकाला जाता है, वह निकोटिन नामक जहर होता है। आध सेर तमाखू के रस से ३०० आदमियों की मौत हो सकती है। निकोटिन का एक बूँद घर में डाल देने भर से घर भर की हवा ज़हरीली हो जाती है। तमाखू खाने से तन्दुरुस्ती तो ख़राब होता ही है, किन्तु जहाँ तहाँ घर में थूकने से भी घर की सब हवा ज़हरीली हो कर न खाने वालों की तन्दुरुस्ती भी ख़राब कर देती है। इसलिए तम्बाकू खाना और खा कर घर में थूकते फिरना गन्दगी की ख़ास निशानी है। घर की सफाई के लिए घर में तम्बाकू खाना और थूकना निहायत बुरा है।

जिस तरह तम्बाकू खाना गन्दगी का कारण है, उसी तरह पीना भी बुरा है। तमाखू का धुआँ बहुत ही बदबूदार होता है। घर भर की हवा ख़राब हो जाती है। इसके अलावा जो लोग गलियों सड़कों, बागीचों, और ऐसे ही दूसरे आम मुक़ामों में तमाखू पी कर हवा ख़राब करते हैं वे दुनिया के साथ बहुत ही बुरा व्यवहार करते हैं। तमाखू का धुआँ बहुत ही हानिकारक है, इसलिए हुक्का चिलम, तमाखू, सिगरेट, बीड़ी न तो घर में ख़ुद पीना चाहिए और न दूसरों ही को पीने देना चाहिए। सड़कों और गलियों की हवा ख़राब करनेवाले इन पियक्कड़ों के लिए म्यूनीसिपाल्टी को कुछ तदबीर सोचना चाहिए। लेकिन ऐसी आशा करना लेखक का स्वप्न ही कहा जा सकता है।

हिन्दुस्तानियों के घरों में, ख़ास कर हिन्दुओं के घरों में, चौके की छूत-छात का जितना ध्यान रखा जाता है, उतना सफ़ाई का नहीं रक्खा जाता। रसोई-घर की सफ़ाई एक बहुत जरूरी बात है। क्योंकि रसोई की शुद्धि से स्वास्थ्य का बहुत कुछ सम्बन्ध है। गंदी हवा में, गंदे मकान में, गन्दे बर्तनों में और गन्दे आदमियों द्वारा बना हुआ खाना जहर बन जाता है। इसलिए रसोई-घर की सफ़ाई बहुत जरूरी है। रसोई-घर रोज लीपना चाहिए। वह चूने, का हो तो रोज रसोई बन चुकने के बाद उसे धोकर साफ कर देना चाहिए। रसोई-घर में एक कपड़े की छत जरूर बाँधनी चाहिए। चूल्हे में लकड़ियाँ ही जलानी चाहिए। घर में कराडे (उपले) नहीं जलाने चाहिएँ। इनके जलाने से घर की हवा ख़राब होती है। लकड़ियों की कमी से या ग़रीबी की बढ़ती से यह पशुओं का पाख़ाना जलाने की रीति हिन्दुस्तान में चल

पड़ी है। दूसरे देशों में गोबर महज़ खाद के ही काम में लाया जाता है, जलाया नहीं जाता। आज से कुछ सदियों पहले भारत में गोबर जलाने के काम में नहीं लाया जाता था। गोबर का कीमती खाद बनता है इसलिए हमें चाहिए कि घरों में हम गोबर न जला कर लकड़ियाँ ही जलावें। पत्थर का कोयला, या मिट्टी का तेल जलानेवाला, स्टोव्ह (चूल्हा) भोजन बनाने के काम में भूल कर न लाना चाहिए। इनके धुआँ से घर की हवा तो खराब होती ही है; पर खाने की चीजें भी ज़हरीली हो जाती हैं।

रसोई घर का धुआँ निकलने के लिए मकान की छत में एक छेद रखना चाहिए। यह छेद ठीक चूल्हे के ऊपर होना चाहिए। अंग्रेज़ी ढङ्ग के बने मकानों में रसोई घर में धुआँ निकलने के लिए मकान में एक बम्बा बनाया जाता है। रसोई में आनेवाला बर्त्तन बिलकुल साफ़ होना चाहिए। पीतल, तांबा, लोहा आदि के बर्त्तन ज़रूरत मुआफिक काम में लाने चाहिए। आजकल जो "एल्यूमीनियम" के बर्त्तन बाजार में १।२ पैसा तोले के हिसाब से मिलते हैं, उन्हें भूल कर भी काम में न लाना चाहिए। गांव वालों के मुकाबले में शहरों और क़स्बों वाले ऐसे बर्त्तनों को ज्यादह काम में लाते हैं। ऐसे बर्त्तनों का रखना एक फेशन हो गया है। पर ये थोड़े ही दिनों के बाद खराब हो जाते हैं। इनकी चमक उड़ जाने पर इन्हें साफ करना मुश्किल हो जाता है। इनमें चेचक की बीमारी की तरह गड्ढे पड़ जाते हैं, जिन्हें लाख कोशिश करने पर भी माँज कर या धो कर साफ नहीं किया जा सकता। इसके अलावा इन में भोजन बनाने अथवा खाने से

भोजन जहरीला हो जाता है। डाक्टर हरवर्टस् ने लिखा है कि—खाने की हरएक चीज़ में किसी न किसी रूप में थोड़ा बहुत नमक जरूर रहता है और ऐल्यूमीनियम में नमक के रखे रहने से "क्लोराइड" नामक जहर उत्पन्न हो जाता है। इसलिए ऐल्यूमीनियम के वर्तनों में भोजन बनाने और खाने से बहुत नुक़सान होता है।

वर्त्तनों की सफ़ाई के साथ ही साथ भोजन बनाने वाले के हाथ, कपड़े और शरीर की शुद्धि भी बहुत जरूरी है। भोजन बनाते समय जो कपड़ा रसोई में हाथ पोंछने अथवा वर्त्तन पोंछने के काम में आता है उसे भी रोज़ धोना चाहिए। दूसरे तीसरे दिन सोड़ा मिला कर उसे पानी में उवाल कर धो डालना चाहिए। सड़ा अन्न, बहुत दिन का आटा, और ऐसी खाने की चीजें जिनमें बदबू पैदा हो गई हो घर में नहीं रखनी चाहिए। थोड़े से लोभ में पड़ कर तन्दुरुस्ती नहीं खराब करना चाहिए।

घर में अगर पालतू जानवर घोड़ा, भैंस, बकरी वगैरः हो तो उनके रहने की जगह को साफ़ रखने का खूब ख़याल रखना चाहिए। जानवरों के बांधने की जगह उनकी पेशाब, गोबर वगैरः ज्यादह देर तक न पड़े रहने पावें। जानवर के सामने की ज़मीन कुछ ऊँची और पीछे की ज़मीन कुछ ढालू रखनी चाहिए जिससे पेशाब सहज ही में पीछे की ओर बह जावे। गोशाला में गीलापन रहने से मच्छरों और पिस्सुओं का उपद्रव शुरू हो जाता है। इसलिए जहां तक हो सके उसे गीला न रहने देना चाहिए। मच्छरों का जोर मालूम होते ही वहां पर धुआँ करना चाहिए,

इससे मच्छर भाग जावेंगे। पिस्सुओं के हटाने के लिए ढोर बांधने की जगह सूखी घास जला देनी चाहिए। दीवारों के पास कुछ ज्यादह घास जलानी चाहिए, जिससे दीवारों पर ऊँचे बैठे हुए पिस्सू भी न रहने पावें जानवरों को कभी-कभी नहला भी देनाचाहिए। घोड़े का तबेला अगर घर से दूर ही रखा जावे तो ठीक हो।

घर के दरवाज़ों पर ऐसे पर्दे रखने चाहिएँ जिनके अन्दर से हवा तो मकान में बखूबी आ सके, लेकिन मक्खियाँ न घुसने पावें। मनुष्य को चाहिए कि मक्खियों को अपना जानी दुश्मन समझे। उन्हें मकान में न आने दे। अपनी चीज़ों पर और खास कर भोजन की चीज़ों पर बिलकुल न बैठने दे। अपने शरीर पर भी मक्खियों को न बैठने देना चाहिए। मक्खी हमारे घरों में हमारे साथ रहती हैं। पर इनको सिंह से ज्यादा खतरनाक और साँप से ज्यादा जहरीली समझना चाहिए। मक्खियाँ हम लोगों में कई तरह के रोग पैदा करती हैं। एक रोग को दूसरे तक पहुँचाने का काम मक्खियाँ ही करती हैं। इसके बराबर कोई गन्दा प्राणी नहीं है। हम भंगियों से छूना इसीलिए बुरा समझते हैं कि वह पाखाना वगैरः साफ़ करने का काम करता है, लेकिन मक्खी तो पाखाने से भरे पंजों और मुंह से हमारे भोजन पर आ बैठती हैं और पाखाना ही नहीं इससे भी बुरी चीज़ ऐसे खिला देती हैं कि हमें जान ही नहीं पड़ता। मक्खी के पेट की आग बड़ी तेज़ होती है। वह खाती जाती है और पलपल में पाखाना करती जाती है। भोजन पर बैठते ही मक्खी खाना खाने लगती है और पाखाना भी

फिरने लगती है। इसीसे अन्दाज़ कर लीजिए कि वह कितना गन्दा प्राणी है।

मान लीजिए कि सड़क पर किसी दमे के या तपेदिक़ के बीमार ने कफ़ डाला है। मक्खी उस पर बैठी और उसे खाने लगी। थोड़ी देर बाद वह उड़ी और एक भोजन करते हुए मनुष्य के भोजन पर जा बैठी। जो दमे या क्षय के कीड़े उसके पंजों में उलझ गये थे उन्हें उसने भोजन पर छोड़ दिया और पाखाना फिर कर इन्हीं रोगों के जंतुओं को भोजन पर हग दिया। अब आप विचार कीजिए कि भोजन करनेवाले की क्या दशा होगी। अगर उसके शरीर में इन बीमारी के जन्तुओं के पनपने लायक़ खून और दूसरी शारीरिक धातु होंगी तो ये रोग फौरन् उस पर चढ़ाई कर देंगे। नहीं तो वे जन्तु कमजोर हो कर शरीर में मर जावेंगे अथवा किसी रूप में जीवित रहेंगे और मौक़ा मिलते ही फिर बलवान हो कर उस मनुष्य को बीमार बना देंगे। क़स्बों और शहरों में बीमारों की संख्या इन मक्खियों के कारण ही ज्यादह होती है। और ऐसी-ऐसी बीमारियाँ होती हैं जिन्हें गांवों के लोग सपने में भी नहीं जानते! ये मक्खियाँ हलवाइयों की दूकानों से बीमारियाँ लोगों में बाँटती हैं। क्योंकि हलवाई की मिठाइयों पर सड़क की बाज़ारू गन्दी और रोग पैदा करनेवाली मक्खियाँ चौबीसों घण्टे उड़ा करती हैं। म्यूनीसिपाल्टियाँ हलवाइयों की दूकानों पर थोड़ी बहुत देख भाल तो रखती हैं; परन्तु इससे भी अधिक सावधानी की ज़रूरत है। गांवों में हलवाइयों की दूकानें नहीं होतीं, और न लोग इतने चटोरे ही होते हैं, इसलिए वहाँ शहरों की भांति इतने रोग भी नहीं होते।

हैजे के दिनों में मक्खियों की वजह से ही घर-घर हैजा फैलता है। रोगी के दस्त और क़य पर मक्खियाँ बैठ कर दूसरे के भोजन में हैजे के बीज डाल देती हैं। बस, फिर उसे भी हैजा हो जाता है। मतलब यह है कि मक्खी एक भयंकर जीव है। इसे अपना कट्टर दुश्मन मान कर इससे बचते रहना ही अच्छा है। कुछ लोगों का कहना है कि—अगर मक्खी न होती तो संसार में बहुत गन्दगी फैल जाती। क्योंकि यह अपने साथ करोड़ों रोग-जंतु लिए फ़िरती है। यदि सब मक्खियाँ इन रोग जन्तुओं को एक साथ लोगों पर छोड़ दें तो देखते-देखते प्रलय हो जाय। यह बिलकुल ठीक है। मक्खियों की रचना प्रकृति ने इसीलिए की है कि वह वायुमण्डल को शुद्ध रक्खें। परन्तु इस-लिए नहीं कि वह हमारे भोजन तथा काम की चीज़ों पर बैठ कर उन्हें गन्दा करती रहें। ईश्वर ने मनुष्य को बुद्धि इसीलिए दी है कि वह अपने भले बुरे का ज्ञान खुद प्राप्त करे। इसलिए हमें अपने इन रात-दिन के साथी दुश्मनों से बचने का अच्छी तरह ध्यान रखना चाहिए।

जानकारों ने खूब जाँच पड़ताल कर के यह साबित किया है कि एक मक्खी पर लाखों से लगा कर करोड़ों तक रोग पैदा करने वाले महीन जंतु लदे रहते हैं। इसके पंख, पीठ, पूंछ, पाँव, सिर, कोई भी ऐसा हिस्सा नहीं है जिस पर रोग के जन्तु हज़ारों और लाखों की तादाद में न पाये जाते हों। हम इन जंतुओं को अपनी आँखों से नहीं देख सकते। हाँ, खुर्दबीन की मदद से, जिसमें कि मक्खी भेड़ के बराबर दिखाई देती है उसके शरीर पर रोगों के अनगिनत कीड़े दिखाई दे सकते हैं।

मक्खी खा-जाने पर हमें क़य हो जाती है—यही एक ज़बरदस्त सबूत इस बात का है कि मक्खी एक जहरीला जानवर है। इसके शरीर पर इतने रोग-जन्तु होते हैं कि उन्हें पेट में हज्म कर जाना मनुष्य की ताक़त के बाहर है।

गाँवों की मक्खियों के शरीर पर उतने रोग-जंतु नहीं पाये जाते जितने कि क़स्बों की मक्खियों पर; और क़स्बे की मक्खियों पर उतने रोग पैदा करने वाले जन्तु नहीं होते जितने कि शहरों की मक्खियों पर होते हैं। मक्खियों को हटाने का सब से अच्छा उपाय यह है कि मकानों को साफ़ सुथरा रक्खा जाय। उनमें ऐसी चीजें न आने दी जावें, जिनसे मक्खियाँ आवें। बाजारों में दूकानदारों को अपनी सब चीजें, और खास कर खाने की चीजें ढँक कर रखनी चाहिए। मिठाइयों पर ही मक्खियाँ बैठती हों सो नहीं—जिन चीज़ों में शक्कर का हिस्सा अधिक होता है, उन सब पर बैठती हैं। आटा, दाल, गुड़, शक्कर, फल, मेवा, मांस, इत्यादि चीज़ों पर भी मक्खियाँ बहुत बैठती हैं इसलिए इन चीज़ों को ढाँक कर रखना चाहिए या ये चीजें बाज़ारू नहीं खरीदनी चाहिए। ये चीज़ें वहीं से लेना चाहिए जहाँ मक्खियाँ न भिनभिनाती हों। मक्खियों को भगाने के हम कई उपाय चौथे अध्याय में बतावेंगे।

घर के आँगन में हर शख़्स को एक छोटी-सी बगिया ज़रूर लगानी चाहिए। वृक्षों से मकान की हवा साफ़ रहती है। म्यूनो-सिपालिटी का फ़र्ज़ है कि क़स्बों में या शहरों की सड़कों पर, नीम, पीपल, जामुन आदि के पेड़ ज़रूर बोवें। इनसे शहर की हवा साफ होती रहेगी। गृहस्थ को अपने घर में फुलवारी लगानी

चाहिए। यदि इतनी जगह न हो तो कुण्डों में, गमलों में फूल-पत्ती ज़रूर लगानी चाहिए। तुलसी और एरण्ड के पौधे घरों में ज़रूर रखने चाहिए। इनसे रोग-जन्तु मर जाते हैं और मक्खियों का उत्पात नहीं होने पाता। फूल-फुलवारी से एक तो मकान की शोभा बढ़ती है; फूल वगैरः मिलते रहते हैं और दूसरे मकान की हवा शुद्ध रहती है। ऐसे "एक पन्थ दो काज" वाले काम को ज़रूर करना चाहिए।

अब हमें उन भाइयों से कुछ कहना है जो मांस खाते हैं। यह एक मानी हुई बात है कि शाकपात, अन्न, दूध, दही, फल फूल की भाँति मांस खुशबूदार नहीं होता। ताजा से ताजा गोश्त भी बदबूदार होता है। वह एक दो दिन रख छोड़ने की चीज़ नहीं है। जिस तरह अन्न, फल, फूल, कन्द, मूल मिठाई आदि कई दिन तक रक्खे जा सकते हैं; उस तरह मांस या मांस से बना हुआ भोजन कई दिन तक नहीं रक्खा जा सकता। कहने का मतलब यह है कि रक्त, मांस, हड्डी आदि हवा को ख़राब करने वाली चीजें हैं, इसलिए इन्हें घर में कभी न आने देना चाहिए। मांस पकाते समय बदबू फैलती है—ऐसी दशा में मांस का घर में आना ठीक नहीं है। इसी तरह शराब, प्याज, लहसुन भी बदबू करती हैं। इन्हें दवा के अलावा कभी घर में रख कर हवा ख़राब न करनी चाहिए।

अध्याय तीसरा

शहर

क़स्बों से बड़ी बस्ती को नगर, शहर, पुर, सिटी (City) के नाम से पुकारते हैं। जैसे कि गांवों से इस देश के क़स्बे ज्यादा मैले होते हैं, वैसे ही क़स्बों से कहीं ज्यादा गंदे शहर पाये जाते हैं। बड़े-बड़े शहरों में म्यूनीसिपालिटी की तरफ से रात-दिन सफ़ाई का काम चालू रहने पर भी चारों ओर दुर्गन्ध फैली रहती है। नगरों से वास्ता रखने वाली बहुत-सी बातें क़स्बों के वर्णन में, पिछले अध्याय में लिखी जा चुकी हैं। जो कुछ भी बची खुची बातें हैं उन्हीं का यहाँ जिक्र किया जायगा।

क़स्बों से कहीं ज्यादा शहरों के मकान बड़े और ऊँचे-ऊँचे कई मँजिलों वाले होते हैं। दो तीन मंजिल से लगा कर सात, आठ बल्कि कभी-कभी तो इससे भी ज्यादा ऊँचे मकाने पाये जाते हैं; जिनकी बनावट ठीक सन्दूक की तरह होती है। नीचे की मंजिल तो बदबू और अंधेरी होती है। वहाँ साफ़ हवा का नामोनिशान तक नहीं होता। जैसे जैसे ऊपर चढ़ते जाइए कुछ-कुछ साफ़ हवा भी मिलती जायगी। लेकिन ऊपर पहुँचने पर भी बिलकुल साफ़ हवा तो मिल ही नहीं सकती। क्योंकि शहर के आस-पास के और शहर के अन्दर के कल-कारखानों की चिमनियाँ शहर पर जहरीला धुआँ बराबर उगला करती हैं। हमेशा आकाश धुएँ से

ढँका रहता है। साल में शायद ही कोई दिन ऐसा होता होगा, जिस दिन कि सूरज की रोशनी शहरों पर अच्छी तरह तेज़ी के साथ पड़ती हो।

ऐसे भी वे-गिन्ती मकान हैं जिनके ऊँचे-ऊँचे होने से नीचे वाली मंजिलों में और कमरों में उनके बनने के बाद आज तक धूप ही नहीं पहुँची है, कुए की तरह गहरे चौक में साल भर में किसी भी मौसम में धूप नहीं पहुँचती। वहाँ जैसी दुर्गन्ध और सीलन भरी हवा होती है, उसे लिख कर नहीं बतलाया जा सकता। इसका ठीक पता तो वहाँ खड़े हो कर ही लगाया जा सकता है। म्यूनीसिपालिटी की तरफ़ से सब जगह फ़िनायल का तेल डाल कर सफ़ाई की जाती है। इससे जहाँ जाइए वहीं फ़िनायल ही फ़िनायल सड़ता रहता है। गाँवों की खुली हवा में रहने वाले के लिए तो वहाँ एक-एक पल एक-एक युग के नरकवास की तरह बीतता है। लिपाई पुताई और सजावट को देख कर तो दिल खुश होता है, लेकिन बदबू और गन्दी हवा पा कर तबियत परेशान हो जाती है। ऐसी दूकानें और बाज़ार जिनका मुँह उत्तर दक्षिण होता है, बड़े ही मैले और गन्दी हवा वाले होते हैं। कम चौड़े रास्ते और छोटी-छोटी गलियों का तो पूछना ही क्या है? वे तो मानों नर्क धाम का छोटा-सा नमूना ही होती हैं।

तंग बाज़ारों की दूकानों को देखिए, सजावट और बनावट में बहुत ही खूबसूरत होती हैं। लेकिन दुकानों के नीचे बहने वाली नाली की दुर्गन्ध और साफ़ हवा तथा बिना उजेले के वे दूकानें भी बड़ी नुकसान पहुँचाने वाली होती हैं। दूकानदारों को अपनी ज़िन्दगी का ज्यादा भाग इन जगहों में बिताना पड़ता है।

भला वे कैसे तन्दुरुस्त रह सकते हैं ? तन्दुरुस्ती पर इस गन्दगी का कितना बुरा नतीजा होता होगा, इस पर क्या कभी विचार किया है ?

बड़े-बड़े शहरों में ज्यादातर परदेशी लोग रहते हैं। वे पैसा कमाने की ग़रज से वहाँ आते हैं। सस्ते से सस्ता घर तलाश कर के उसमें रहते हैं, फिर भले ही वह काल-कोठरी (Black hole) ही क्यों न हो ? धन कमाने के चक्कर में पड़ कर वे अपना असली धन "तन्दुरुस्ती" खो बैठते हैं। एक-एक मकान में ज़रूरत से ज्यादा आदमी घुसे बैठे रहते हैं। जैसे किसी छोटे से सुराख़ में खटमल ऊपर नीचे घुसे रहते हैं, ठीक उसी तरह शहरों के छोटे-छोटे मकानों में परदेसी लोग रहते हैं। दिन भर कमाई के लिए उन्हें इधर उधर बाज़ारों में या कल-कारख़ानों में रहना पड़ता है; और भोजन वे ढाबों में, बासों में और होटलों में कर लेते हैं। रात के वक्त सोने के लिए चार हाथ लम्बी और दो हाथ चौड़ी जगह की ज़रूरत होती है सो वह किसी भी जगह मिल जाती है। सौ चौरस फुट कमरे में ८।१० आदमी सो रहते हैं !!! इसी पर से शहरों के रहने वालों के घरों में रहने का अन्दाज़ किया जा सकता है।

शहरों में, थोड़ी जगह में ज्यादा आदमियों को रहना पड़ता है। इसी कमी को पूरा करने के लिए कई मंजिले मकान बनवाये जाते हैं। ज़मीन के भीतर भी काम करने की कोठरियां इसी लिए तैयार की जाती हैं कि जगह की कमी और काम तथा मनुष्यों की अधिकता है। थोड़े घेरे में ज़रूरत से ज्यादा आदमियों को रहना पड़ता है। जितनी हवा में दस आदमी रह कर हो

तन्दुरुस्त रह सकते हैं, उतने में आजकल बीस पच्चीस तक रहते हैं। भला, ऐसी हालत में हमारे शहरों के घरों की हवा कैसे साफ़ रह सकती है? हां, अगर शहर को फैला दिया जाय तो यह कमी पूरी हो सकती है। लेकिन यह मुश्किल ही है। आगे बनानेवाले शहरों की सड़कें खूब चौड़ी होनी चाहिए, जिनमें हवा और सूरज की रोशनी अच्छी तरह आ सके। शहरों में ऐसे हज़ारों घर हैं, जहाँ दिन में बिजली की रोशनी से अंधेरा दूर किया जाता है, और बिजली ही के पंखे से बनावटी हवा पहुँचाई जाती है। भला, ऐसे घरों में रह कर कौन तन्दुरुस्त रह सकता या ज्यादा दिन जी सकता है? शरीर-शास्त्र से अनजान लोग इस नकली हवा और बिजली की रोशनी ही में बैठ कर स्वर्ग-लोक का सुख पा सकते हैं। वे यह मान बैठते हैं कि स्वर्ग का सुख हमारे इस मकान के सुख के आगे तुच्छ है! लेकिन क्या कभी ऐसे लोगों ने अपनी बदन की गिरावट और रोगी शरीर पर भी विचार किया है? रात-दिन वैद्यों हकीमों और डाक्टरों का सब्ज़क़दम घर में पड़ता रहता है; सैकड़ों रुपये उनकी दवाओं में और फीसों में दे दिये जाते हैं। परहेज़ के मारे नाकों दम आ गया है। बिना चूरन की गोली खाये भोजन को पेट हजम कर नहीं सकता! इन सब बातों पर भी क्या कभी किसी ने विचार किया है? लाखों की दौलत पास में होते हुए भी आप रोगों से क्यों दुखी रहते हैं? क्या इस पर आपने कभी एक मिनट के लिए भी सोचा है? अगर नहीं सोचा है, और इतना सोचने की दीमाग़ में ताक़त भी नहीं रह गई है तो इसका कारण खुद डाक्टर साहब आपको बतला देते हैं कि

हवा पानी बदलने के लिए कहीं चले जाइये । और फलां जगह पर दो-चार महीना रहिए । इत्यादि । यह हवा-पानी बदलने का नुस्खा, बड़े-बड़े शहरों के रहनेवालों के लिए ही वैद्य, हकीम और डाक्टरों ने तजवीज़ कियां है । क़स्बों में यह नुस्ख़ा बहुत कम काम में आता है । और गांवों में तो इसकी बिलकुल ही ज़रूरत नहीं पड़ती । मतलब यह कि शहरों की हवा इतनी ख़राब होती है कि वहाँ पर सौ में सौ आदमी रोगी बने रहते हैं । मुझे खुद कलकत्ता बम्बई जैसे बड़े-बड़े शहरों में और इससे छोटे नगरों में कभी-कभी महीनों रहने का मौक़ा आया है, लेकिन खाने-पीने का बहुत विचार रखने पर भी एक दिन भी ऐसा नहीं आया जिस दिन तबीयत पूरी तरह ठीक रही हो । यह बिलकुल सच है कि शहरों के घरों में साफ़ हवा और रोशनी मिलना उतना ही मुश्किल है, जितना कि सहारा के रेतीले मैदान में पानी ।

गरीब लोगों ने नहीं; कुछ मालदार लोगों ने बड़े-बड़े शहरों के बाहर थोड़ी बहुत ज़मीन घेर कर छोटा सा बाग़ीचा और कोठी बनवाली हैं । शाम को बग्घी मोटर वग़ैरः सवारियों में बैठ कर वे वहां पहुँच जाते हैं और एक दो घण्टा वहीं रहते हैं । कभी-कभी कुछ दिनों तक वहीं रहते हैं । इस तरह थोड़ी बहुत साफ़ हवा उन्हें मिल जाया करती है । लेकिन ग़रीब लोगों को तो यह भी नसीब नहीं होती । फिर भी यह एक मानी हुई बात है कि, शहरों के आसपास की हवा मीलों तक साफ़ नहीं रहती; इसलिए शहर से बाहर बाग़ीचों में भी उतनी साफ़ हवा नहीं मिलती, जितनी कि मिलनी चाहिए ।

शहरों की सड़कों की हवा ऊपर बहने वाली गटरों के कारण

तथा सड़कों पर मनुष्यों की भीड़ और ताँगे, घोड़े, बग्घी, बाइसिकल, मोटर, वगैर: के चलने से साफ़ नहीं रहती। गटरों की सफ़ाई के वक्त उनका कीचड़ निकाल कर सड़कों पर फैला दिया जाता है, जिसका तन्दुरुस्ती पर बहुत ही बुरा असर होता है। इसके सिवाय दूकानदार लोग, अपनी दूकानों का कचरा कूड़ा भी सड़कों पर डालते रहते हैं। इसलिए शहरों की सड़कें और गलियाँ बड़ी गंदी होती हैं।

शहरों में ऐसा कोई भाग्यवान् आदमी नहीं होता जो खुले मैदानों में साफ़ जगह पाख़ाना जाता हो, बल्कि सभी को संडास में ही पाख़ाना जाना पड़ता है। जो भी शहरों के पाख़ानों की बनावट कुछ अच्छी होती है, और सफ़ाई का भी वहां पूरा पूरा ध्यान रक्खा जाता है, फिर भी वहां गन्दगी बहुत होती है। पाख़ाने ऊपरी मंजिलों में होते हैं, जिससे मैलापन ज्यादा रहता है। पानी और फ़िनायल से धो कर उन्हें साफ़ रखने की कोशिश की जाती है। शहरों में पाख़ानों के सुधार की बहुत ही जरूरत है। हमने देखा है कि अकसर एक एक मकान के एक पाख़ाने में टट्टी जाने वाले इतने आदमी होते हैं कि एक के पीछे एक खड़ा रहता है, और नम्बर से पाख़ाने में घुसने पाता है। धर्मशाला और सरायों की बात नहीं है, यह तो उन मकानों का हाल है, जहाँ लोग हमेशा से बस रहे हैं। अब तो शहरों में अंग्रेज़ी ढंग की टट्टियाँ भी बनने लगी हैं। उनके पीछे नल लगे होते हैं। जंजीर खींचने पर पानी आता है, और टट्टी धुल कर साफ हो जाती है। इस तरह की टट्टियाँ अच्छी होती हैं। लेकिन मकानों के ऊपर की मंजिलों में होने से उन नलों में भी दुर्गन्ध

आया करती है, जिनमें हो कर मैला नीचे जाता है। उनको साफ़ करने का कोई उपाय नहीं किया जाता। हमारे विचार से तीन चार आदमियों के लिए एक पाख़ाने के हिसाब से अगर पाख़ाने बनाये जायँगे तो इतनी गन्दगी नहीं रह सकेगी।

शहरों में मिट्टी का तेल ज्यादा नहीं जलाया जाता। वहाँ तो जहाँ तहाँ बिजली की रोशनी से काम लिया जाता है। बचारे ग़रीब लोग ही मिट्टी का तेल जलाते हैं। घरों में पत्थर का कोयला भी जलाते हैं। इससे उन्हें बहुत ही नुक़सान उठाना पड़ता है। मालदार लोग और मँझले दर्जे के लोग गेस का चूल्हा घरों में जलाते हैं। इस चूल्हे के बारे में हम पीछे लिख आये हैं कि यह बहुत ही नुकसान करता है। शहरों के जिस एक घर में, कूचे में, बाड़ी में अनेक घर होते हैं—बहुत किराये-दार रहते हैं उसका चौक, दीवारें, कोने, और सीढ़ियाँ बहुत ही मैली होती हैं। कचरा तो पड़ा ही रहता है; किन्तु लोग कफ डालते हैं और नाक साफ़ कर देते हैं। थोड़ा-सा ध्यान रखने ही से यह ग़न्दगी हटाई जा सकती है। थूंकने के लिए लोग पीक-दानी को प्रायः काम में लाते हैं; परन्तु मैं इसे ठीक नहीं समझता। पीकदानी को मैं घिनौना-पन और अपवित्रता का भण्डार समझता हूँ। भले चंगे लोगों के लिए पीकदानी काम में लाना ठीक नहीं है। हाँ, ऐसे बीमारों को जिन्हें बारम्बार थूंकने की ज़रूरत पड़े, पीकदानी काम में लानी चाहिए। मेरे ख़याल से मनुष्य को न तो बारम्बार थूंकने की ही ज़रूरत है और न पीक-दानी ही की। क्यों ऐसे पदार्थ मुख में डाले जावें, जिनके कारण थूंकना पड़े। हाँ, रोग के वक्त में पीकदानी अवश्य रखनी चाहिए।

परन्तु रोगी के थूक की एहतियाती ज्याद: रखनी चाहिए। क्योंकि उसके थूक या कफ़ से कमरे की हवा बिगड़ जाती है। थूक पर राख डालते रहना चाहिए या फ़िनायल से पीकदानी भर देनी चाहिए। भयंकर रोगों के जैसे दमा, क्षयी आदि के रोगियों का कफ़ और थूक बहुत ही सावधानी से रखना चाहिए। वर्ना इस रोग के जन्तुओं का दूसरों के शरीर में घुस जाना संभव है।

रोगी का कमरा बहुत साफ़ सुथरा होना चाहिए। उसमें बदबू पैदा करनेवाली चीजें और अधिक वस्तुएं न रखी हों। साफ़ हवा और काफ़ी रोशनी उस मकान में आना चाहिए। इसी प्रकार जच्चा-ख़ाना भी बहुत साफ़-सुथरा और हवादार होना चाहिए। हमारे भारत में जच्चा ख़ाना बन्द तजवीज़ किया जाता है। जिसमें न हवा आती है न रोशनी, नतीजा यह होता है कि सैकड़ों स्त्रियाँ सूतिका-रोग में फँस कर जीवन से हाथ धो बैठती हैं। इसलिए जच्चा ख़ाना के सुधार की भारी जरूरत है। आज कल रोग और रोगियों की अधिकता होती जा रही है, इसका मुख्य कारण घरों की गन्दगी है, इसलिए रोगियों को बन्द हवा में और अन्धेरे घरों में रख कर उनके रोग को अधिक न बढ़ाना चाहिए। कुछ रोगी ऐसे भी होते हैं जिन्हें हवा से बचाना पड़ता है। किन-किन रोगों में हवा से बचाना चाहिए यह हमारा विषय न होने के कारण हम इसपर कुछ भी नहीं लिख सकते। हवा से बचाने का मतलब यह नहीं समझना चाहिए कि कमरे में बिलकुल हवा ही न आने दी जाय! बल्कि रोगी को सीधी हवा लगने से बचाना चाहिए। रोगी को हवा के सामने से बचा देना चाहिए और हवा को घर में आने देना चाहिए। जब

कोई बीमार हो जाता है तो लोग उसके हालचाल पूछने आते हैं, और रोगी के कमरे में बैठ कर वहाँ की हवा को गन्दा करते हैं। हमें चाहिए कि हम रोगी के पास भीड़ करके उस कमरे की हवा ख़राब न करें। यह बात रोगी के समय ही नहीं बल्कि हमेशा ध्यान में रखने की है कि छोटे कमरे में अधिक मनुष्य घुस कर न बैठें। क्योंकि इससे कमरे की हवा ख़राब हो जाती है। शहरों में चीजें वैसे ही पवित्र नहीं मिलतीं। अब तो घी, और आटे तक अपवित्रता आ गई है। इस लिए मकान के अन्दर रहनेवाली वस्तुयें जबतक पवित्र न होंगी तब तक मकान पवित्र नहीं रह सकता। अन्न, जल, सभी पवित्र होने आवश्यक हैं। शहरों में जल के लिए नल काम में लाये जाते हैं। नलों में आनेवाला पानी म्यूनिसिपाल्टी की ओर से भरसक शुद्ध रक्खा जाता है। पानी छन कर टंकी में जाता है और समय समय पर टंकी की सफ़ाई भी होती रहती है। बहुत से लोग पानी की सफ़ाई का तनिक भी ध्यान नहीं रखते। नल का पानी साफ़ होने पर भी आसपास की नदियों का पानी पीते हैं। यह एक मानी हुई बात है कि नगरों के पास की नदियों का पानी कभी साफ़ नहीं रह सकता! कारण कि शहर की सब जगहों का मैला, नदी में डाला जाता है और नाव आदि के चलने से पानी गन्दा रहता है। कुछ लोग तीर्थ के ख़्याल से गंगा यमुना, आदि पवित्र नदियों का मैला जल भी पीते हैं। ऐसे लोग भूल करते हैं। जब लोगों ने इन नदियों के माहात्म्य लिखे थे, उस समय दर असल हमारी भारतीय नदियाँ अमृत जैसे जल से छलका करती थीं। परन्तु अब इस वर्त्तमान युग में उनके जल में बहुतेरा गन्दापन पैदा कर दिया

गया है। हमारी नदियों का जल बिगाड़ दिया गया है। इसलिए हमें चाहिए कि हम अब इस नये ज़माने में पुराने माहात्म्य को पढ़ कर अपनी तन्दुरुस्ती को न बिगाड़ें। समय बदल गया है। कहने का सार यह है कि हमें शुद्ध जल ही काम में लाना चाहिए। गन्दा, या मैला पानी भूल कर भी घर में न रखना चाहिए। नहीं तो जल्द ही घर की तन्दुरुस्ती बिगड़ जावेगी।

शहरों में आम तौर पर सब कहीं बदबू उड़ा करती है। उन मुहल्लों को छोड़ कर जहाँ पर कि घर दूर-दूर बने हुए हैं सभी जगह बदबू रहती है। घरों में साफ़ हवा का ठिकाना नहीं होता, इसलिए पहिले अध्याय में हमारा बताया हुआ खुशबूदार पाउडर तय्यार कर लेना चाहिए और रोज़ सुबह-शाम ! अपने घरों में जलाते रहना चाहिए। शहरों में लोग अगरबत्तियाँ जलाया करते हैं, यह ठीक है; परन्तु इससे हवा सुगन्धित हो जाती है, शुद्ध नहीं होती। इसलिए हवा की सफ़ाई के लिए हमारा बताया हुआ चूर्ण बना लेना चाहिए। यह अधिक महँगा भी नहीं पड़ेगा और फ़ायदा भी अच्छा करेगा।

शहरों के विषय में अधिक लिखना फ़िज़ूल सा है, क्योंकि वहाँ की हालत ही ऐसी होती है कि कभी-कभी मनुष्य सफाई की लाख इच्छा करने पर भी उसमें कामयाबी नहीं पा सकता। फिर भी इतना हम अवश्य कहेंगे कि जहाँ तक हो सके मकानों की सफ़ाई केलिए मकानों में रहनेवालों को बहुत सावधान रहना चाहिए; क्योंकि मनुष्य-जीवन का बहुत कुछ दारोमदार हमारे घरों की सफ़ाई पर है।

अध्याय चौथा

घर के जीव-जन्तु

चूहे

संसार में ऐसा कोई भी घर नहीं है जिसमें चूहे न रहते हों। घरों में ही क्या चूहे जंगलों में भी पाये जाते हैं। कई देशों में इतने चूहे होते हैं कि, वहाँ के रहने वालों के नाकों दम आ जाता है। लेनिन ग्राड में इतने चूहे हैं कि जब वे अपने बिलों से निकल कर नदी में पानी पीने के लिए जाते हैं तो रास्ते में लोगों का आना जाना बन्द हो जाता है। केलीफ़ोर्निया के केर्न (Kern) प्रान्त में एक विस्ता नामकी झील है। एक दिन उस झील में से हजारों लाखों नहीं, बल्कि करोड़ों चूहे निकल पड़े। पास के टैफ्ट नगर को इनसे बचाने के लिए ५० मील लम्बी खाई खोद कर उसमें जहरीला अन्न डालना पड़ा। फी मील ८५००० की औसत से उस अन्न को खा कर खाई में मरे हुए चूहे मिले। बदबू फैल जाने के डर से वे मोटरलारियों में भर-भर कर दूर फिकवाए गए। कहने का मतलब यह कि चूहों से खाली कोई जगह नहीं है।

चूहा गन्दगी फैलाने वाला प्राणी है। यह ज़मीन के अन्दर की बदबू को ऊपर पहुँचाता है। साफ़-सुथरे मकान को खोद कर कचरा करता है। जो कुछ भी सामने आता है उसी को काट

कर कूड़ा-कर्कट बढ़ाता है। इससे कचरा तो फैलता ही है परन्तु साथ ही साथ यह नुक़सान भी बहुत करता है। इंग्लैण्ड में रोजाना ४० हजार पौण्ड का नुक्सान चूहों से होता है। भारत में भी करोड़ों रुपये मासिक नुक़सान चूहों से होता है। इसके अलावा यह भी एक पक्की बात है कि चूहों के जर्थे कई रोग भी फैलते हैं। खास:कर के प्लेग फैलाने के लिए तो ये मशहूर हैं ही। कई चूहे इतनेज़हरीले होते हैं कि उनके काटे हुए प्राणी उसी दम मर भी जाते हैं।

चूहे कई तरह के होते हैं। बड़े-बड़े चूहों को घूँस कहते हैं। ये जिस मकान में होते हैं उसको खोद कर बिलकुल पोला बना देते हैं। मकानों के चूहे बहुत कर के एक ही तरह के होते हैं। चूहे खेतों में भी होते हैं। ये भूरे रंग के मोटे-ताज़े होते हैं। खेतों में पानी भर जाने पर ये निकल-निकल कर भागते हैं और ऐसी जगह जा कर छुपते हैं जहाँ सूखा होता है। इनके भगाने की सब से बढ़िया तरक़ीब यही है कि खेत पानी से भर दिए जायँ। या उनके मारने के लिए ज़हर से काम लिया जाय। अस्तु।

हमारे घरों में रहने वाले चूहे हर तीसरे महीने ६ बच्चे देते हैं। इस तरह एक जोड़ी चूहे से एक साल में १५१२ चूहे पैदा हो जाते हैं। यदि ये न मरें तो एक जोड़ी चूहा एक साल में ही मकान के मालिक की नाक में दम कर सकता है। इसलिए इन बीमारी पैदा करने वाले और मकान को गन्दा बनाने वाले जीवों को मकान में न बढ़ने देना चाहिए। चूहों को भगाने के या मिटाने के लिए सब से अच्छी तरक़ीब यह है कि एक बिल्ली पाली जावे ताकि उसके डर से घर में चूहे फटकने भी न पावें।

कई लोग चूहे पकड़ने के लिए पिंजरे भी काम में लाते हैं, परन्तु पिंजरों में चूहे बहुत कम आते हैं। जब चूहों को यह मालूम हो जाता है कि पिंजरे में खतरा है तो वे उसमें नहीं घुसते। पिंजरा रख कर देखा गया है कि रात भर घर में चूहे खूब उधम करते हैं, परंतु पिञ्जरे में एक भी नहीं आता।

कई लोग इस तरह का यंत्र रखते हैं कि जिसमें चूहा खाने की चीज़ों के लिए आता है तो आते ही कट जाता है। अक्सर ऐसे यंत्र हिन्दू-लोग काम में नहीं लाते। चूहों को हटाने के लिए बहुत से लोग जहर काम में लाते हैं। ज़हर को किसी अन्न की बनी चीज़ में मिला कर रख देना चाहिए; और इस बात का खूब ध्यान रखना चाहिए कि चूहों के पीने को कहीं पानी न मिल जावे। चूहे ज़हर खा कर मर जावेंगे। ज़हर मिला हुआ बाक़ी अन्न कहीं ज़मीन में गड्ढा खोद कर गाड़ देना चाहिए और चूहों के बिलों को अच्छी तरह बन्द कर देना चाहिए ताकि मरे हुए चूहों की बदबू मकान में न फैलने पावे।

चूहों को घर से भगाने का एक उपाय यह भी है कि एक चूहे को पकड़ कर उसे किसी तेज रंग से रँग देना चाहिए और जिन्दा छोड़ देना चाहिए। उस रँगे हुए चूहे को देख कर बाक़ी सब चूहे घर छोड़ कर भाग जावेंगे और फिर उस घर में नहीं आवेंगे। हम चूहे भगाने का एक अंग्रेज़ी नुस्खा यहाँ लिखते हैं जिससे चूहे मरते नहीं बल्कि घर छोड़ कर चले जाते हैं—

"टारटर अमेटिक" नामक अंग्रेज़ी दवा किसी भी केमिस्ट (अङ्गरेज़ी दवा बेचने वाले) के यहाँ से अथवा अस्पताल से

ख़रीद लो और उसको महीन पीस कर रख लो। जब चूहों की अधिकता मालूम हो तब इस चूर्ण को आटे में मिला कर गोलियाँ बना लो और घर में इधर-उधर रख दो। चूहे गोलियाँ खा कर घर में नहीं ठहरेंगे, भाग जावेंगे और फिर भूल कर भी उस घर में क़दम नहीं रक्खेंगे।

रात को चिराग़ जलता हुआ रखने से भी चूहे नहीं आते। परन्तु जब चूहों को मालूम हो जाता है कि घर में कोई नहीं है या घर वाले सो रहे हैं तो फिर वे दीये की रोशनी की भी परवाह नहीं करते और उधम मचाते हैं। चूहे की जाति से मिलता जुलता एक छछूंदर नाम का जानवर होता है। यह ग़रीब प्राणी होता है। यह किसी तरह की शरारत नहीं करता, और न किसी की चीजों ही को ख़राब करता है। इसके शरीर से एक तरह की बदबू आती है। यह होता बहुत कम है। पर इसे भी घरों में न रहने देना चाहिए। इसके लिए भी वही उपाय काम में लाने चाहिए जो चूहों के लिए हैं। इसे बिल्ली मार डालती है, परन्तु खाती बहुत कम है। हमारे बताए हुए इन उपायों में से जो ठीक जँचे उससे काम ले कर चूहों को घर में न रहने देना चाहिए।

छिपकली

छिपकली को लोग, बिसमरी भी बोलते हैं। संस्कृत में इसे पल्ली कहते हैं। यह घरों में रहती है। कहते हैं कि यह एक ज़हरीला प्राणी है। सुना जाता है कि इसका ज़हर काले साँप से भी ज्यादह: तेज होता है। इसे मारने पर बड़ा पाप माना जाता है। इसके हत्यारे को सोने की छिपकली बना कर दान देना,

प्रायश्चित्त बताया जाता है। शरीर पर इसके गिरने का शुभाशुभ फल भी मानते हैं। इसको छू कर लोग स्नान करते हैं। इन रहस्यों को हम अभी तक नहीं समझ सके हैं इसलिए, और हमारा यह विषय न होने के कारण भी हम इस पर विशेष कुछ नहीं लिख सकते। हाँ, इतना कहना है कि गन्दे और मैले मकानों में यह प्राणी अधिक पाया जाता है। यह घर बना कर नहीं रहता, किसी चीज़ की ओट में छुप कर बैठा रहता है। अधिकतर छोटे मोटे जीवों को जैसे मक्खी, मच्छर, मकड़ी, चींटी, पतिंगे, बर्र आदि को खा कर अपना पेट भरता है। छिपकली ठंडे मकानों में रहती है; इसलिए घर से इसको भगाने का सहज उपाय यह है कि मकान में इतनी गर्मी पहुँचाई जाय कि यह सहन न कर सके और चली जाय। वैसे भी इसके पीछे पड़ कर यह भगाई जा सकती है, परन्तु इसका शरीर बड़ा मुलायम होता है इससे ज़रा सी चोट से ही मर जाती है। इसलिए भगाते समय ज़रा होशियारी से काम लेना चाहिए।

झींगुर कंसारी

ये दोनों छोटे-छोटे कीड़े होते हैं। मकानों के छेदों में रहते हैं। सन्दूकों में आलमारियों में या इसी तरह के कहीं ओने कोने में छुप कर रहते हैं। कंसारी फुदकने वाला प्राणी होता है। यह कपड़ों को काटता है। खास करके रेशम और ऊन के कपड़ों को खा जाता है। कागज पत्रों में भी रहता है और उनमें छेद कर देता है। झींगुर कंसारी की तरह चपल नहीं होता बल्कि एक सुस्त प्राणी होता है। यह प्रायः कागजों में

किताबों में रहता है। कपड़े वगैरः में भी रहता है। अँधेरे में कहीं छुप कर रहना इसे पसन्द है। कंसारी और झींगुर पाखाना फिर के चीजों को खराब कर देते हैं। ठण्डी जगह में रहना इन्हें पसन्द है। इनका पाखाना खस-खस के दाने से भी छोटे रूप में काले रंग का पाया जाता है। अगर आप रात के वक्त सुनसान में कान देकर सुनेंगे तो किसी जानवर के लगातार बोलने की आवाज सुनेंगे, वह आवाज इन्हीं की होती है। ये प्राणी जंगलों में भी पाये जाते हैं। इसी जाति से मिलती जुलती एक जाति और है, उसे "भीमरी" कहते हैं। यह प्राणी पाँखवाला भूरे-सुर्ख-काले रंग का होता है। पाखानों में प्रायः रहता है। इसका शब्द भी तेज होता है। इन्हें घर में न रहने देना चाहिए। गर्मी से ये मर जाते हैं या भाग जाते हैं। फिनायल की गोलियाँ या कपूर रख देने से जहाँ तक उनकी गन्ध जावेगी ये नहीं आवेंगे। पानी में घोल कर फिनायल छिड़क देने से भी ये भाग जाते हैं। अथवा एक शीशी तारपीन के तेल की मुँह खोल कर रख दो।

दीमक

दीमक का ज्यादा हाल बताने की जरूरत नहीं। इसे सब जानते हैं। यह बहुत ही खराब कीड़ा है। लकड़ी, कागज, कपड़ा, जो कुछ भी इसके हाथ पड़ता है उसे बर्बाद कर देता है। यह दो तरह का होता है। (१) उड़नेवाली और (२) नहीं उड़ने वाली। घरों में ज्यादातर उड़ने वाली दीमक ही होती है। यह अपना काम अन्दर ही अन्दर करती रहती है। जो कुछ भी खाती है उसे मिट्टी बनाती जाती है। यह मिट्टी के घर में अन्दर रहती है। इस प्राणी को घर में

नहीं आने देना चाहिए। यह एक दो की तादाद में नहीं होती बल्कि पल्टन के रूप में रहती है। इसे हटाने की सबसे अच्छी तरकीब तारकोल (डामर) है। तारकोल से पुती हुई चीजों को यह नहीं छूती। इसके मार डालने के लिये घासलेट (मिट्टी) का तेल अचूक इलाज है। जिस घर में यह लगजाती है, फिर उसे चाट कर ही छोड़ती है, इसलिए इसे घर में नहीं आने देना चाहिए। एक बार इसका पाँव जमा कि फिर इसे हटा देना मुश्किल हो जाता है। इसके हटाने का सहज उपाय यह है कि—शहर या गांव के आस पास घूम फिर कर ढूँढ़ने से फलांग डेढ़ फलांग के फासले पर या पास ही में दीमक का एक बड़ा सा बिठा (वल्मीक) मिट्टी का घर मिलेगा। इसे खोदने पर इसमें एक मिट्टी का गोला निकलेगा, उसे फोड़ने पर उसमें से दीमकों की रानी निकलेगी, उस रानी को लेजाकर दूर छोड़ आओ, या मार डालो; बस झगड़ा खत्म हो जायगा। रानी के चले जाने पर दीमकें भी चली जावेंगी। इनका घर और रास्ता ज़मीन के अन्दर ही अन्दर होता है जिसमें हो कर ये दूर-दूर तक आती जाती हैं। जहाँ इन्हें देखो, मिट्टी का तेल छिड़क दो, बस फिर वहाँ नहीं आवेंगी। *तेल में हींग मिला कर छिड़कने से भी दीमक नहीं लगती।*

बर्रं, ततैये

बर्रं और ततैये घरू जानवर हैं। ये ज़हरीले होते हैं। जहाँ कहीं डंक मारते हैं, वहाँ दर्द होता है और सूज जाता है। ये तीन किस्म के होते हैं। एक बिलकुल पीले, दूसरे सुर्ख़ और तीसरे सुर्ख़ लेकिन डंक और शरीर पर पीली धारी-दार। पीले ततैये

का ज़हर उतना तेज़ नहीं होता जितना कि लाल और लाल पीले का होता है। इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए, क्योंकि ये बड़ी तकलीफ देनेवाले जीव हैं। इनका घरमें पैर नहीं जमने देना चाहिए। ज्योंही ये अपना छत्ता बनाने लगे, उसे तोड़ देना चाहिए। छत्ता बना लेने के बाद इन्हें हटाना ज़रा मुश्किल पड़ जाता है। मकानों में, ठंडे घरों में, ये अपना छत्ता बनाते हैं। कभी कभी दीवार को खोखली करके उसमें रहते हैं। इनको हटाने के लिए धुआँ सीधा और अच्छा उपाय है। जहाँ ये हों वहाँ धुआँ कर देने से ये बिलकुल नहीं ठहरते।

मक्खियाँ

मक्खियों के बारे में हम पीछे बहुत कुछ लिख आये हैं। अब केवल मक्खियों को भगाने के उपाय यहां बतावेंगे। यह प्राणी बरसात में खूब बढ़ता है, और पौष-माघ के महीने में ठण्ड से कम हो जाता है। मकान के दरवाज़ों पर पर्दे डाल रखने से घर में मक्खियाँ नहीं आतीं। घर में ऐसी चीजें नहीं फैलानी चाहिए, जिनके लिए मक्खियाँ अन्दर आवें। मक्खियों का झगड़ा मिटाने के नीचे लिखे उपाय काम में लाने चाहिएँ।

(१) सफेद संखिया १ तोला, सफेद शक्कर ३० तोला, और रोजपिंक एक तोला तीनों को मिला कर जहाँ मक्खियाँ खूब हों वहाँ रख दें; मक्खियाँ भाग जावेंगी। यह ध्यान रहे कि यह दवाई ज़हर है, इसलिए इससे बचते रहना चाहिए।

(२) कालीमिर्चें २ तोला, गुड़ दो तोला और दूध ४:

तोला। एक वर्त्तन में तीनों को मिला कर रख दें। मक्खियां आपसे आप मकान के बाहिर निकल जावेंगी।

(३) रेसिपड केसिया (Raspid Quassia) और शक्कर दोनों बराबर-बराबर लेकर मक्खियों के जमाव में रख दें, और ऊपर से जोश दिया पानी डाल दें। वहाँ फिर मक्खियाँ नहीं ठहरेंगी।

(४) एक क्वार्टर गर्म उबलते हुए पानी में १॥ औंस अर-सनिक पाउडर (Arseenie Powder) और दो औंस वाशिंग सोडा (Washing soda) मिलावें। जब ये गल जावें तो एक कागज़ इसमें भिगो कर सुखा लें। बस, इस कागज को छूते ही मक्खियाँ मर जावेंगी। यह बहुत तेज़ ज़हर है, इसलिए इससे बच कर ही रहना चाहिए।

(५) एक कागज़ को फिटकिरी के पानी में भिगो कर सुखा लें। बाद में उबाले हुए लिनसीड आयल (Linseed oil) राई के तेल में रेज़िन (Resin) को गलावें। गल जाने पर थोड़ा सा शहद डाल दें। अब इस दवा को उस फिटकिरी में भिगो कर सुखाये हुए कागज पर चुपड़ दें। जहाँ मक्खियाँ हों इस कागज को रख दें; मक्खियाँ उसमें चिपक कर मर जावेंगी। अंग्रेज लोग अपने मकानों में इन्हीं कागजों को काम में लाया करते हैं।

(६) अकरकरा तीन माशे, गंधक २ माशे, नारगिस की जड़ चार माशे, इन तीनों को खूब बारीक पीस कर पानी में घोल लें, और मकान में छिड़क दें मक्खियाँ नहीं आवेंगी।

(७) कपूर, हड़ताल, नकछींकनी, कुटकी और प्याज सब बराबर भाग लेकर कूट लेवें। आग पर रख कर इसकी धूनी देने से मक्खियाँ भाग जाती हैं।

(८) अमेरिका वालों ने मक्खी भगाने का एक सरल उपाय ढूँढ निकाला है कि ऑयल आफ बे (Oil of bey) खिड़कियों और दरवाजों पर किसी वार्निश में मिला कर लगा देने से मक्खियाँ घर में घुसती ही नहीं। वार्निश में चौथाई हिस्सा यह तेल मिलाना चाहिए।

इन उपायों में जो जहरीले उपाय हैं उन्हें काम में न लाना ही अच्छा है। अगर उन्हें कोई गृहस्थी काम में लावे तो बहुत ही होशियारी के साथ; नहीं तो फायदा उतना नहीं होगा जितना नुक्सान हो जाने का अन्देशा है। इतने उपाय लिख दिये हैं, आशा है अब लोग अपने घरों से मक्खियाँ हटा कर सुख से जिन्दगी बिताया करेंगे।

मच्छर

मच्छर कई तरह के होते हैं। छोटे-बड़े सभी तरह के होते हैं। इन छोटे-छोटे जीवों की विद्या के जानकारों ने यह निश्चय किया है कि मच्छर नहीं काटता, बल्कि मच्छरी काटती है। मादा ही खून पीती है नर तो हरे, घास-फूस फल वगैरः के रस पर अपना गुजर करता है। मच्छर अन्धेरे, ठंढे और बन्द मकानों में रहते हैं। सर्दी में इनका जोर घट जाता है लेकिन गर्मी और बरसात में ये बहुत हो जाते हैं। एक मच्छरी बेशुमार बच्चे देती है। गन्दे मकानों में मच्छर बहुत होते हैं। हवादार मकानों में ये नहीं ठहरते। ये मनुष्य का खून पीते हैं। इनके

काटने से खुजलाहट तो होती ही है, लेकिन नींद भी नहीं आने पाती। ज़हरीले मच्छरों के काटने से कई बीमारियाँ भी हो जाती जाती हैं। इसलिए इन्हें घर में नहीं रहने देना चाहिए। मच्छरों से बचने के लिए सब से पहिले यह ध्यान में रखना चाहिए कि मकान में और मकान के आसपास ऐसी जगहें न हों जहाँ गीला रहता हो, कीचड़ हो या पानी के गड्ढे हों। पशुओं के बँधने की जगह साफ़ रहती हो। मच्छरों को भगाने के लिए धुआँ अच्छा उपाय है। पशुशालाओं में हर रोज शाम को धुआँ कर देना चाहिए। जहाँ मच्छर हों, वहाँ धुआँ करके मकान के दरवाज़ा और खिड़कियाँ बन्द कर देनी चाहिएं जिससे घर में अच्छी तरह धुआँ घुट जावे। अथवा नीचे लिखी धूनी बना कर घर में जलाने से भी मच्छर नहीं रहने पाते।

कांदे के बीज, गन्धक, भेड़ की मेंगनी, गूगल, गाय का गोबर, अनार की लकड़ी, फिटकिरी, तुलसी और हरताल बराबर लेकर कूट कर रख लो और जब मच्छर भगाने हों आग पर रख कर मकान में धूनी दे दो।

पतिंगे

चिराग पर आ कर गिरनेवाले कीड़े पतिंगे कहाते हैं। इनका उपद्रव बरसात में ज्यादा हो जाता है। इस मौसिम में तरह-तरह के पतिंगे पैदा हो जाते हैं। एक पतिंगा तो ऐसा है जो बदन पर बैठा और उसे हाथ से हटाया कि मर गया। वहाँ पर फिर एक फफोला होता है, जिसके फूटने पर जलन होती है। ऐसे पतिंगे छोटे-छोटे गाँवों में ज्यादा होते हैं, और क़स्बों में भी पाये

जाते हैं। इनसे बचने का सहज उपाय यही है कि मकानों के दरवाज़ों पर पर्दा रखा जाय। प्याज़ की धूनी से भी पतिंगे नहीं आते हैं।

चींटी-मकोड़े

चींटियों की बहुत-सी जातियाँ हैं। यह एक अनोखा प्राणी है। इस प्राणी के बारे में अगर खुलासे-वार लिखा जाय तो एक छोटी-मोटी पुस्तक अलग ही तय्यार हो जावे। जिन घरों में मीठा ज्यादा होता है, या यों कहिये कि मीठी चीज़ें बिना हिफ़ाज़त के रक्खी जाती हैं, वहाँ पर चींटियाँ होती हैं। इसलिए मीठी चीज़ों को अच्छी तरह ढाँक कर रखना चाहिए। तेल, घी, वग़ैरः की बनी हुई चीज़ पर भी चिऊँटियाँ लग जाती हैं। छोटी और भूरी चींटियाँ खराब होती हैं। वे ज़हरीली होती हैं। काटती भी हैं। अगर आदमी भूल से इन्हें खा जावे तो पित्ती हो जाती है। इसलिए इन चींटियों से बहुत बचना चाहिए। काली चींटी इससे ग़रीब होती हैं, लेकिन वे काटती हैं।

मकोड़े (चींटे) भी मीठे के लिए होते हैं। ये भी कई तरह के होते हैं। ये बुरी तरह काटते हैं—काटते वक्त चमड़े को अपने मुँह में इतने ज़ोर से पकड़ते हैं कि हटाते वक्त उनका पिछला हिस्सा टूट जाता है, फिर भी ये छोड़ते नहीं। इनको हटाने के लिए पहिले इनके निकलने के बिल को ढूँढ़ना चाहिए। उस बिल के आस-पास या बिल में घासलेट (मिट्टी) का तैल छिड़क देना चाहिए या फिर गन्धक, हींग और हल्दी पानी में घोल कर इनके बिलों के पास छिड़क देना चाहिए। इससे चींटे-चींटी, (कीड़ी,

मकोड़े) बिल के बाहिर ही नहीं निकलते। हल्दी से भी मकोड़े और चींटी भागते हैं।

अलसिये

अलसिये (गिंडोले), ज़मीन के अन्दर रहने वाला, साँप के बच्चे के जैसा प्राणी होता है। इसे केंचुआ भी कहते हैं। यह ज्यादह तर ज़मीन के अन्दर रहता है। बरसात में बहुतायत से पैदा होता है। अपने घर के मुँह पर उम्दा नर्म और चिकनी मिट्टी लगा कर ख़ुद अन्दर बैठता है। इससे कुछ गन्दगी नहीं होती। हाँ, इतना ज़रूर होता है कि ज़मीन की शक्ल बदसूरत हो जाती है। यह साबुन के पानी से मर जाता है। बहुत ही ग़रीब जानवर होता है। कँकरीली और रेतीली ज़मीन में यह नहीं होता।

पिस्सू

यह बड़ा ही दुष्ट प्राणी है। अक्सर यह काले और भूरे रंग का होता है। यह जहाँ काटता है वहाँ खुजलाहट होती है, और दँदोड़े पड़ जाते हैं। यह पशुओं में भी होता है। कुत्ते, बिल्ली, चूहे, ढोर और पक्षियों तक में पाया जाता है। यह ठंड में रहता है। गर्मी से घबराता है। चपटा बदन होने के कारण दबा कर नहीं मारा जा सकता; बल्कि मसलना पड़ता है तब कहीं मरता है। यह फुदक्-फुदक् कर भी चलता है। इसके हटाने का सहज उपाय यही है कि घरमें आग जलाई जाय। घर में खुली जगह घास फैला कर आग लगा देनी चाहिए। अगर घर में घास जलाना ख़तरनाक हो, तो फिनायल का तेल पानी में मिला कर छिड़क देना चाहिए। जिन घरों में हवा, धूप और सफ़ाई रहती है उनमें पिस्सू बहुत कम ठहरते हैं।

खटमल

खटमल को सभी पहिचानते हैं। यही नहीं बल्कि उनसे तंग भी हैं। ये राजा से लगा कर रंग तक के मकान में होते हैं। खाटों में बिछौनों में, कपड़ों में, दीवारों में, यहां तक कि किताबों में, मेजों में, कुर्सियों में भी रहते हैं। रेलों में, मोटरों में और ट्राम-गाड़ियों में भी भरे रहते हैं। यह बड़ा ही दुष्ट प्राणी है। मनुष्य का खून ही इसका भोजन है। पहिले यह पक्षियों तक में रहता था। अब पक्षियों को छोड़ कर मनुष्यों में आ गया है। जिस घर में इनका अखाड़ा होता है, उस घर के रहनेवाले बड़े ही परेशान रहते हैं। उठते-बैठते चलते-फिरते, खाते-पीते सोते-जागते यह मनुष्य को तंग करता है। जिस घर में सफ़ाई नहीं होती, इनका दौर-दौरा ज्यादा होता है। इस प्राणी का नाम ही खट + मल अर्थात् चारपाई की गन्दगी है। चारपाई की गन्दगी से ही ये पैदा होते हैं। इसलिए खटमलों को हटाने के लिए मकान का गन्दापन हटाना चाहिए।

खटमलों की तीन जातियाँ हैं (१) सुर्ख और मोटे (२) काले और चपटे और (३) भूरे और सूखे। तीनों ही की खुराक खून है। ये विना खाये भी ४० दिनों तक जीवित रह सकते हैं। इनकी पैदायश बहुत जल्द बढ़ती है। ज्यादातर ये छुपकर रहते हैं। फर्नीचर—पलंग वगैरः और दीवारों के गढ्ढों में छुपे रहते हैं। एक-एक छेद में कई इकट्ठे रहते हैं। अंधेरे और ठंडे मकानों में ये ज्यादा पाये जाते हैं। इनको हटाने का सब से अच्छा उपाय सफ़ाई है। खाटों को और ओढ़ने बिछाने के कपड़ों को धूप में डालना चाहिए। मकान को झाड़ते बुहारते वक्त दो

तीन हाथ ऊँचे तक दीवारों को भी बुहारी से झाड़ देना चाहिए। "खटमलों को मारने से वे बढ़ते हैं" यह एक अन्ध-विश्वास लोगों में है। लेकिन असल में यह भूल है। इनको मारने में किसी तरह की बुराई नहीं है। धूप में ये फौरन् ही मर जाते हैं। चारपाई वगैरः फर्नीचर में खौलता हुआ पानी डाल कर, अन्दर छुपकर बैठे हुओं तक को मारा जा सकता है। वासलेट के तेल से ये फौरन् मर जाते हैं। जहाँ ये बैठे हों, वहाँ मिट्टी का तेल लगा दें—मर जावेंगे और कई दिनों तक वहां दूसरे खटमल भी नहीं बैठेंगे। फ़िनायल से भी मर जाते हैं। कपूर, सब्जे के पत्ते, या निफ्थलीन रख देने से भी ये गन्ध पा कर भाग जाते हैं। नीचे लिखे उपाय भी काम में लाये जा सकते हैं:—

(१) गुड़, चन्दन, लाख, आँवला, बहेड़ा, विडंग, हर्रे (बड़ी) और अकौवे (आक) के पत्तों को बराबर भाग लेकर चूर्ण बना लो और मकान में इसकी धूनी दो। खटमल अपने आप भाग जावेंगे।

(२) केवल गन्धक की धूनी देने से खटमल चले जाते हैं।

(३) अकौवे (आक) की रुई की बत्ती बनाओ और महावर में भिगो कर सुखा लो, फिर सरसों के तेल में उस बत्ती का दीपक जलाओ। कुछ दिन ऐसा करने से खटमल बिना मारे ही घर से चले जावेंगे।

(४) वन-तुलसी, या ग्वारपाठे का पौधा घर में ला कर रखने से भी खटमल नहीं होते।

(५) अपने सिरहाने छाता रख कर सो जाओ। या कण्डे, (छाने) रख लो। रात को खटमल उनमें जा छुपेंगे

सुबह उठ कर उन्हें दूर ले जाओ और झाड़ दो। ऐसा कई दिनों तक करने से एक दिन उनका अन्त जरूर आ जावेगा।

(६) चार लकड़ियाँ ऐसी बनाओ जिनमें छेद ही छेद हों। जमीन पर सो जाओ, एक सिर की तरफ एक पैरों की तरफ एक दाहिनी बाजू और एक बायें तरफ रख कर सो जाओ। सुबह उठ कर आप खटमलों को इन लकड़ियों के छेदों में बैठे पाओगे। इन्हें ले जा कर कहीं दूर झाड़ दो। इस तरह कई दिनों तक करना चाहिए।

(७) कलई से या नीले थोथे से पुते मकान में भी खटमल नहीं रहते।

मकड़ी

संसार में ऐसा कोई मकान नहीं मिल सकता जिसमें खटमल, मच्छड़ या पिस्सू आदि की तरह मकड़ी न मौजूद हो। यह प्राणी छोटा सा होने पर भी बहुत जहरीला होता है। क्योंकि यह ज्यादातर मक्खी, पिस्सू या मच्छरों को ही खाता है; और ये सब कीड़े ज़हरीले होते हैं। इसलिए वैसे स्वभाव से ग़रीब होते हुए भी इस से बहुत बच कर रहना चाहिए। यह भी दो तरह का होता है। कोई कोई इन्हें मकड़ी-मकड़े के नाम से भी पहचानते हैं। यह प्राणी बहुत करके मकान के कोने कुचेले हिस्से में ही अपना जाला तानता है और उसीके बीच में राजा की तरह आराम से बैठा रहता है। इसके मुँह से निकले हुए तंतु (धागे) से जो जाल बनता है, उसे अब इतना मज़बूत कर लिया गया है कि दूसरे देशों के लोग मछलियाँ पकड़ने के जाल भी उसीसे तैयार करते हैं। मकान के जिस भाग में हर रोज़ सफ़ाई नहीं

होती, उसीमें इसका जाला तन जाता है; और वह भी इस फ़ुर्ती से कि देखनेवाले दंग हो जायँ। इसलिए मकान के कोने-कुचेले, ताक, दीवार वग़ैरा सब हमेशा बुहारी से साफ़ किये जाने चाहिए, जिससे कि वहां मकड़ी अपना अड्डा कायम न कर सके। यह प्राणी बहुत करके ठंडी जगहों में दीवारों पर ही अण्डे दिया करता है, जो कि सफेद रंग के रुपये के बराबर, सफेद झिल्ली से ढँके रहते हैं। ये सफ़ेद जाले, हरएक मकान में कहीं न कहीं ज़रूर दिखाई देंगे। बच्चे अक्सर इनको उखेड़ लेते हैं, और नतीजा यह होता है कि मकड़ी के ज़हर से उनके बदन के उस हिस्से में पीली फुंसिया निकल आती हैं और वे बड़ी तकलीफ़ देती है। उनका ज़हर और-और हिस्सों में भी लग कर-अगर इलाज न किया जाय तो सारे बदन को सड़ा देता है। वैसे भी अगर कपड़ों में घुस कर या बदन पर गिर कर यह मूत दे, या किसी तरह मर जाय तो भी इसका ज़हर, बहुत नुक्सान पहुँचाता है। हां, इसके अण्डे की रक्षा करनेवाली सफेद झिल्ली ज़रूर काम देती है। घाव में से ख़ून निकलना बन्द होकर जब उसमें रेशम की राख भर दी जाती है, तब ऊपर से इस झिल्ली को चिपका देते हैं। लेकिन उस वक्त भी इस बात भी सावधानी रखनी चाहिए कि झिल्ली में मकड़ी के अंडे न हों, नहीं तो इससे और भी नुकसान होगा।

जहां तक हो सका हमने मकानों की सफ़ाई के बारे में सेवा में निवेदन किया, तो भी जिन विषयों पर हम कुछ न लिख सके हों, उन पर आप खुद विचार करेंगे, यही प्रार्थना है।

सस्ता-साहित्य-मंडल, अजमेर.

स्थापना सन् १९२५ ई०; मूलधन ४५०००)

उद्देश्य—सस्ते से सस्ते मूल्य में ऐसे धार्मिक, नैतिक, समाज सुधार सम्बन्धी और राजनैतिक साहित्य को प्रकाशित करना जो देश को स्वराज्य के लिए तैय्यार बनाने में सहायक हो, नवयुवकों में नवजीवन का संचार करे, स्त्रीस्वातंत्र्य और अछूतोद्धार आन्दोलन को बल मिले।

संस्थापक—सेठ घनश्यामदासजी बिड़ला (सभापति) सेठ जमनालालजी बजाज आदि सात सज्जन।

मंडल से—राष्ट्र-निर्माणमाला और राष्ट्र-जागृतिमाला ये दो मालाएँ प्रकाशित होती हैं। पहले इनका नाम सस्तीमाला और प्रकीर्णमाला था।

राष्ट्र निर्माणमाला (सस्तीमाला) में प्रौढ़ और सुशिक्षित लोगों के लिए गंभीर साहित्य की पुस्तकें निकलती हैं।

राष्ट्र-जागृतिमाला (प्रकीर्णमाला) में समाज सुधार, ग्राम-संगठन, अछूतोद्धार और राजनैतिक जागृति उत्पन्न करनेवाली पुस्तकें निकलती हैं।

स्थाई ग्राहक होने के नियम

(१) उपर्युक्त प्रत्येक माला में वर्ष भर में कम से कम सोलह सौ पृष्ठों की पुस्तकें प्रकाशित होती हैं। (२) प्रत्येक माला की पुस्तकों का मूल्य डाक व्यय सहित ४) वार्षिक है। अर्थात् दोनों मालाओं का ८) वार्षिक। (३) स्थाई ग्राहक बनने के लिए केवल एक बार ॥) प्रत्येक माला की प्रवेश फ़ीस ली जाती है। अर्थात् दोनों मालाओं का एक रुपिया। (४) किसी माला का स्थायी ग्राहक बन जाने पर उसी माला की पिछले वर्षों में प्रकाशित सभी या चुनी हुई पुस्तकों की एक एक प्रति ग्राहकों को लागत मूल्य पर मिल सकती है। (५) माला का वर्ष जनवरी मास से शुरू होता है। (६) जिस वर्ष से जो ग्राहक बनते हैं उस वर्ष की सभी पुस्तकें उन्हें लेनी होती हैं। यदि उस वर्ष की कुछ पुस्तकें उन्होंने पहले से ही ले रखी हों तो उनका नाम व मूल्य कार्य्यालय में लिख भेजना चाहिए। उस वर्ष की शेष पुस्तकों के लिए कितना रुपिया भेजना चाहिये, यह कार्य्यालय से सूचना मिल जायगी।

सस्ती-साहित्य-माला के प्रथम वर्ष की पुस्तकें

(१) दक्षिण अफ्रिका का सत्याग्रह—प्रथम भाग (महात्मा गांधी) पृष्ठ सं० २७२, मूल्य स्थायी ग्राहकों से ।≡) सर्वसाधारण से ॥।)

(२) शिवाजी की योग्यता—(ले० गोपाल दामोदर तामस्कर एम० ए० एल० टी०) पृष्ठ १३२ मूल्य ।=) ग्राहकों से ।)

(३) दिव्य जीवन—पुस्तक दिव्य विचारों की खान है। पृष्ठ-संख्या १३६, मूल्य ।=) ग्राहकों से ।) चौथी बार छपी है।

(४) भारत के स्त्री रत्न—(पाँच भाग) इस में वैदिक काल से लगाकर आज तक की प्रायः सब धर्मों की आदर्श, पतिव्रता, विदुषी और भक्त कोई ५०० स्त्रियों की जीवनी होगी। प्रथम भाग पृष्ठ ४१० मू० १) ग्राहकों से ॥।) दूसरा भाग दूसरे वर्ष में छपा है। पृष्ठ ३२० मू० ॥|-)

(५) व्यावहारिक सभ्यता—छोटे बड़े सब के उपयोगी व्यावहारिक शिक्षाएँ। पृष्ठ १२८, मूल्य ।)॥ ग्राहकों से ≡)॥

(६) आत्मोपदेश—पृष्ठ १०४, मू० ।) ग्राहकों से ≡)

(७) क्या करें? (टॉलसटॉय) महात्मा गांधी जी लिखते हैं—"इस पुस्तक ने मेरे मन पर बड़ी गहरी छाप डाली है। विश्व-प्रेम मनुष्य को कहाँ तक ले जा सकता है, यह मैं अधिकाधिक समझने लगा" प्रथम भाग पृष्ठ २३६ मू० ॥=) ग्राहकों से ।≡)

(८) कलवार की करतूत—(नाटक) (ले० टाल्सटाय) अर्थात् शराबखोरी के दुष्परिणाम; पृष्ठ ४० मू० -)॥। ग्राहकों से -)।

(९) जीवन साहित्य—(भू० ले० बाबू राजेन्द्रप्रसादजी) काका कालेलकर के धार्मिक, सामाजिक और राजनैतिक विषयों पर मौलिक और मननीय लेख—प्रथम भाग-पृष्ठ २१८ मू० ॥) ग्राहकों से ।=)

प्रथम वर्ष में उपरोक्त नौ पुस्तकें १६६८ पृष्ठों की निकली हैं

सस्ती-साहित्य-माला के द्वितीय वर्ष की पुस्तकें

(१) तामिल वेद—[ले० अछूत संत ऋषि तिरुवल्लुवर] धर्म और नीति पर अमृतमय उपदेश—पृष्ठ २४८ मू० ॥=) ग्राहकों से ।≡)॥

(२) स्त्री और पुरुष [म० टालसटाय] स्त्री और पुरुषों के पारिक सम्बन्ध पर आदर्श विचार—पृष्ठ १५४ मू० ।=) ग्राहकों से ।)

(३) हाथ की कताई बुनाई [अनु० श्री रामदास गौड एम० ए०)
२६७ मू० ॥=) ग्राहकों से ।≡)॥ इस विषय पर आई हुई ६६ पुस्तकों
इसको पसंद कर म० गांधीजी ने इसके लेखकों को १०००) दिया है।

(४) हमारे ज़माने की गुलामी (टालसटाय) पृष्ठ १०० मू० ।)

(५) चीन की आवाज़—पृष्ठ १२० मू० ।-) ग्राहकों से ≡)॥

(६) द० अफ्रिका का सत्याग्रह—(दूसरा भाग) ले० म० गांधी
पृ० २२८ मू० ॥) ग्राहकों से ।=) प्रथम भाग पहले वर्ष में निकल चुका है।

(७) भारत के स्त्रीरत्न (दूसरा भाग] पृष्ठ लगभग २२० मू० ॥।-)
ग्राहकों से ॥≡) प्रथम भाग पहले वर्ष में निकल चुका है।

(८) जीवन साहित्य [दूसरा भाग] पृष्ठ २०० मू० ॥)
कों से ।≡) इसका पहला भाग पहले वर्ष में निकल चुका है।

सरे वर्ष में लगभग १६५० पृष्ठों की ये ८ पुस्तकें निकली हैं

सस्ती-प्रकीर्ण-माला के प्रथम वर्ष की पुस्तकें

(१) कर्मयोग—पृष्ठ १५२, मू० ।=) ग्राहकों से ।)

(२) सीताजी की अग्नि-परीक्षा—पृष्ठ १२४ मू० ।-) ग्राहकों से ≡)॥

(३) कन्या शिक्षा—पृष्ठ सं० ९४, मू० केवल ।) स्थायी ग्राहकों से ≡)

(४) यथार्थ आदर्श जीवन—पृष्ठ २६४, मू० ॥-) ग्राहकों से ।=)॥

(५) स्वाधीनता के सिद्धान्त—पृष्ठ २०८ मू० ॥) ग्राहकों से ।-)॥

(६) तरंगित हृदय—(ले० पं० देवशर्म्मा विद्यालंकार) भू० ले०
पद्मसिंहजी शर्मा पृष्ठ १७६, मू० ।≡) ग्राहकों से ।-)

(७) गंगा गोविन्दसिंह (ले० चण्डीचरणसेन) ईस्ट इण्डिया
नी के अधिकारियों और उनके कारिन्दों की काली करतूतें और देश की
नाशोन्मुख स्वाधीनता को बचाने के लिए लड़ने वाली आत्माओं की वीर
गाओं का उपन्यास के रूप में वर्णन—पृष्ठ २८० मू० ॥=) ग्राहकों से ।≡)॥

(८) स्वामीजी [श्रद्धानंदजी] का बलिदान और हमारा
व्य [ले० पं० हरिभाऊ उपाध्याय] पृष्ठ १२८ मू० ।-) ग्राहकों से ।)

(९) यूरोप का सम्पूर्ण इतिहास [प्रथम भाग] यूरोप का इतिहास
धीनता का तथा जागृत जातियों की प्रगति का इतिहास है। प्रत्येक भारत-
सी को यह ग्रन्थ रत्न पढ़ना चाहिये। पृष्ठ ३६६ मू० ॥।=) ग्राहकों से ॥-)

प्रथम वर्ष में १७६२ पृष्ठों की ये ९ पुस्तकें निकली हैं

सस्ती-प्रकीर्ण-माला के द्वितीय वर्ष की पुस्तकें

(१) यूरोप का इतिहास [दूसरा भाग] पृष्ठ २२७ मू० ॥ ग्राहकों से ।=) (२) यूरोप का इतिहास [तीसरा भाग] पृष्ठ २ मू० ॥-) ग्राहकों से ।=) इसका प्रथम भाग पहले वर्ष में निकल चुका है।

(३) ब्रह्मचर्य-विज्ञान [ले० पं० जगन्नारायणदेव शर्म्मा, साहित्य शास्त्री] ब्रह्मचर्य विषय की सर्वोत्कृष्टपुस्तक—भू० ले० पं० लक्ष्मणनारायण गर्दे—पृष्ठ २७४ मू० ।॥-) ग्राहकों से ॥-)॥

(४) गोरों का प्रभुत्व [बाबू रामचन्द्र वर्म्मा] संसार में गोरों के प्रभुत्व का अंतिम घंटा बज चुका। एशियाई जातियां किस तरह आगे बढ़ कर राजनैतिक प्रभुत्व प्राप्त कर रही हैं यही इस पुस्तक का मुख्य विषय है। पृष्ठ २७४ मू० ।॥=) ग्राहकों से ॥=)

(५) अनोखा—फ्रांस के सर्व श्रेष्ठ उपन्यासकार विक्टर ह्यूगो के "The Laughing man" का हिन्दी अनुवाद। अनुवादक हैं ठा० लक्ष्मणसिंह बी० ए० एल० एल० बी० पृष्ट ४७४ मू० १।=) ग्राहकों से

द्वितीय वर्ष में १५६० पृष्ठों की ये ५ पुस्तकें निकली हैं

राष्ट्र-निर्माण माला के कुछ ग्रंथों के नाम [तीसरा वर्ष

(१) आत्म-कथा (प्रथम खंड) म० गांधी जी लिखित-अनु० पं० हरिभाऊ उपाध्याय। पृष्ठ ४१६ स्थाई ग्राहकों से मूल्य केवल ॥-)

नीचे लिखी पुस्तकें छप रही हैं।

(२) श्री राम चरित्र (३) श्रीकृष्ण चरित्र-इन दोनों पुस्तकों के लेखक हैं भारत के प्रसिद्ध इतिहासज्ञ श्री चिन्तामणि विनायक वैद्य एम. ए. (४) समाज-विज्ञान [ले० श्री चन्द्रराज भण्डारी]

राष्ट्र-जागृतिमाला के कुछ ग्रन्थों के नाम [तीसरा व

(१) सामाजिक कुरीतियां [टाल्सटाय] पृष्ठ २८० मूल्य ॥) ग्राहकों से ॥) यह छप गई है नीचे लिखी पुस्तकें छप रही हैं। (२) भारत में व्यसन और व्यभिचार [ले० वैजनाथ महोदय बी. ए.] (३) आश्रमहरिणी [वामन मल्हार जोशी] [४] टाल्सटाय के कुछ नाटक

विशेष हाल जानने के लिए बड़ा सूचीपत्र मंगाइये।

पता—सस्ता-साहित्य मण्डल, अजमेर